

Julgue seu próximo • Escreva • Faça as quatro perguntas • Inverta

Pense em uma situação estressante e recorrente, uma situação que seja verdadeiramente estressante, ainda que possa ter acontecido uma só vez e se repita somente em sua mente. Conforme você responde cada uma das perguntas abaixo, permita a você mesmo revisitar mentalmente, o tempo e lugar desta ocorrência estressante. Use frases curtas e simples.

1. Nesta situação, quem enraivece, confunde, entristece ou desaponta você e por quê?

Estou _____ com _____ porque _____
emoção nome

Exemplo: Estou *enraivecido* com *Paul* porque *ele não me ouve*.

2. Nesta situação, como você quer que esta pessoa mude? O que você quer que ele faça?

Quero que _____
nome

Exemplo: Quero que *Paul* veja que ele está errado. Quero que ele pare de mentir para mim. Quero que ele veja que ele está matando a si mesmo.

3. Nesta situação, que conselho você daria para eles?

_____ deveria / não deveria _____
nome

Exemplo: *Paul* deveria respirar fundo. Ele deveria se acalmar. Ele deveria ver que suas ações me assustam. Ele deveria saber que querer ter razão, não vale outro enfarto.

4. Para que você seja feliz nesta situação, o que você precisa que eles pensem, sintam ou façam?

Preciso que _____
nome

Exemplo: Preciso que *Paul* me ouça quando eu falar com ele. Preciso que ele cuide de si mesmo. Preciso que ele admita que estou certa.

5. O que você pensa sobre eles nesta situação? Faça uma lista. (Lembre-se, seja mesquinho e julgador.)

_____ é _____
nome

Exemplo: *Paul* é injusto, arrogante, escandaloso, desonesto, inconsciente e desequilibrado.

6. O que, sobre essa situação, você não quer voltar a experienciar de novamente?

Não quero nunca mais _____

Exemplo: Não quero mais que *Paul* minta para mim novamente. Não quero nunca mais vê-lo arruinar a sua saúde novamente.

Agora investigue cada uma das suas afirmações usando as quatro perguntas do The Work, abaixo. Permita-se aprofundar-se nas perguntas para encontrar suas respostas. Em seguida, inverta cada pensamento. Para a inversão da afirmação 6, substituir as palavras "Não quero nunca mais..." por "Estou disposto a..." e "Não vejo a hora de..." Até que você possa encarar todos os aspectos da vida sem medo, seu Trabalho não está terminado.

As Quatro Perguntas

Exemplo: *Paulo* não me ouve.

1. Isso é verdade? (Sim ou não. Se não, vá para a 3)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade? (Sim ou não)
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?

Inverta o pensamento

- a) Para mim mesmo. (Eu não me ouço.)
- b) Para o outro. (Eu não ouço o *Paul*.)
- c) Para o oposto. (*Paul* me ouve.)

Então, encontre pelo menos três exemplos genuínos e específicos, de como cada inversão é verdadeira para você nesta situação.

Para mais informações sobre como fazer O Trabalho, visite thework.com/portugues