



Jedno po jedno uvjerenje – radni list

Rad – pismena meditacija

Na liniji ispod, napišite neku stresnu misao o drugome (bilo da je živ ili mrtav) kome niste potpuno oprostili. (Na primjer, "On ne mari za mene".) Onda preispitajte ovu misao pismeno, koristeći dole navedena pitanja i preokrete. (Uzmite još papira ako vam je potrebno.) Dok odgovarate na pitanja, zatvorite oči, umirite se i posmatrajte ono što će vam se pojavit. Ispitivanje prestaje da djeluje onog trenutka kada prestanete da ogovarate na pitanja.

Uvjerenje: _____

1. Da li je to istina?

(Da ili ne. Ako je odgovor ne, predite na treće pitanje.)

2. Možete li absolutno znati da je to istina? (Da ili ne.)

3. Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?

a) Da li ta misao donosi mir ili stres u vaš život?

b) Kakve slike vidite, prošlost i budućnost, i kakve fizičke podražaje osjetite u sebi kada mislite tu misao dok posmatrate te slike?

c) Kako se osjećate kada vjerujete u tu misao? (Pogledajte listu emocija, koja je dostupna na stranici thework.com/srpski.)

d) Da li se pojave neke opsesije ili ovisnosti kada vjerujete u tu misao? (Da li pribjegnete bilo čemu od ovdje navedenog: alkohol, droge, kreditne kartice, hrana, seks, televizija, računari?)

e) Kako se ponašate prema pomenutoj osobi u ovoj situaciji kada vjerujete u tu misao? Kako se ponašate prema drugim ljudima, a kako prema sebi?

Uvjerenje na kojem radite: _____

4. Ko biste bili bez te misli?

Ko ili šta ste bez te misli?

Preokrenite misao.

Primjer izjave:

On je mene povrijedio.

Mogući preokreti:

1. Prema sebi. (*Ja sam sebe povrijedila.*)
 2. Prema drugome. (*Ja sam njega povrijedila.*)
 3. U svoju suprotnost. (On me nije povrijedio.)

Zatim pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je svaka preokrenuta misao istinita za vas u ovoj situaciji.

Za svaku preokrenutu izjavu, vratite se nazad na izvornu izjavu. Na primjer, "On ne bi trebalo da traći svoje vrijeme" može biti preokrenuto u "Ja ne bi trebalo da traćim *svoje vrijeme*", "Ja ne bi trebalo da traćim njegovo vrijeme" i "On bi *trebalo* da traći svoje vrijeme".