

# 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 pojaviti. Ispitivanje prestaje da djeluje onog trenutka kada prestanete da odgovarate na pitanja.

**Uvjerenje:** \_\_\_\_\_

**1. Da li je to istina?**

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

\_\_\_\_\_

**2. Možete li apsolutno 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](http://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?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

