

*Vil du virkelig vite sannheten?* Utforsk hvert av utsagnene dine ved hjelp av de fire spørsmålene og helomvendingen under. Utelat «men», «fordi» eller «og». Ta kun et enkelt negativt utsagn av gangen gjennom prosessen. Du vil ofte ha flere negative tanker om en person. Ta hvert negativt utsagn for seg gjennom utforskningsprosessen. The Work er en meditasjon. Det handler om bevissthet; det handler ikke om å prøve å forandre tankene dine. La sinnet ditt stille spørsmålene, og kjenn etter. Bruk god tid, gå inn i deg selv og vent på at de dypere svarene kommer til overflaten.

## De fire spørsmålene

1. **Er det sant?**
2. **Kan du helt sikkert vite at det er sant?**
3. **Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?**
4. **Hvem ville du være uten den tanken?**

Her er et eksempel på hvordan de fire spørsmålene kan brukes på utsagnet, “Paul burde forstå meg”.

1. **Er det sant?** Er det sant at han burde forstå deg? Vær stille. Vent på et svar fra hjertet.
2. **Kan du helt sikkert vite at det er sant?** Når alt kommer til alt, kan du helt sikkert vite hva han burde eller ikke burde forstå? Kan du helt sikkert vite hva som er det beste for ham å forstå?
3. **Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?** Hva skjer når du tror på at “Paul burde forstå meg” og han ikke gjør det? Opplever du sinne, stress, frustrasjon? Ser du sint på ham? Prøver du å forandre ham på en eller annen måte? Hvordan føles disse reaksjonene? Bringer denne tanken stress eller fred inn i livet ditt? Vær stille mens du lytter.
4. **Hvem ville du være uten den tanken?** Lukk øynene. Se for deg at du er sammen med den personen som du vil skal forstå deg. Forestill deg så at du ser på den personen kun et øyeblikk uten tanken ”Jeg vil at han skal forstå.” Hva ser du? På hvilken måte ville livet ditt se annerledes ut uten den tanken?

## Helomvendingen

Deretter snur du utsagnet rundt. Helomvendingen er en mulighet til å kjenne på det motsatte av det du tror er sant. Du kan finne flere helomvendinger.

For eksempel, “Paul burde forstå meg” snus rundt til:

- Paul *burde ikke* forstå meg. (Er det ikke det som er realiteten noen ganger?)
- *Jeg* burde forstå meg. (Det er min jobb, ikke hans.)
- *Jeg* burde forstå *Paul*. (Kan jeg forstå at han ikke forstår meg?)

La hver helomvending synke inn. For hver av dem, spør deg selv: «Er det like sant eller sannere?» Kan du finne konkrete eksempler i livet ditt hvor helomvendingen er like sann eller sannere? Dette handler ikke om selvbebreidelse eller skamfølelse. Det handler om å oppdage alternativer som kan gi deg fred.

## Helomvendingen til nummer 6

Helomvendingen til utsagn nummer 6 er litt annerledes:

“Jeg vil aldri oppleve en krangel med Paul igjen” snus rundt til:

Jeg er villig til å oppleve en krangel med Paul igjen.

Og jeg ser frem til å oppleve en krangel med Paul igjen.

Nummer 6 handler om å ønske alle tanker og opplevelser velkommen med åpne armer siden de viser deg hvor du fortsatt er i krig med virkeligheten. Hvis du føler motstand mot en tanke, er du ikke ferdig med The Work. Når du helt ærlig kan se frem til å oppleve det som har vært ubehagelig, er det ikke lenger noe å frykte i livet—du kan se på alt som en gave som kan bringe deg selvforståelse.