

Chiar vrei să afli adevărul? Investighează fiecare afirmație folosind cele patru întrebări și întoarcerea de mai jos. Lasă deoparte orice afirmație care începe cu „dar”, „pentru că”, sau „și”. Lucrează cu o singură judecată negativă în procesul de investigare. Deseori vei avea mai multe judecăți negative despre o persoană. Lucrează cu fiecare judecată în parte, în procesul de investigare. Lucrarea este o meditație. Este vorba despre conștientizare; nu despre a-ți schimba părerea. Lasă mintea să pună întrebările, după aceea contemplează. Ia-ți timpul necesar, pătrunde în interior și așteaptă ca răspunsurile profunde să apară la suprafață.

Cele patru întrebări

1. **Este adevărat?**
2. **Poți fi absolut sigur că este adevărat?**
3. **Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?**
4. **Cine ai fi fără gând?**

Iată o exemplificare a celor patru întrebări aplicate pe afirmația „Paul ar trebui să mă înțeleagă”.

1. **Este adevărat?** Este adevărat că ar trebui să mă înțeleagă? Fii liniștit. Așteaptă răspunsul inimii.
2. **Poți fi absolut sigur că este adevărat?** În cele din urmă, chiar poți ști ce ar trebui sau nu ar trebui el să înțeleagă? Poți fi absolut sigur că știi ce este mai bine pentru el să înțeleagă?
3. **Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?** Ce se întâmplă când crezi că „Paul ar trebui să mă înțeleagă” iar el nu o face? Ești într-o stare de furie, stres, frustrare? Cum te porți cu Paul? Te uiți urât la el? Încerci să-l schimbi într-un fel sau altul? Cum simți aceste reacții? Cum te porți cu tine? Acest gând aduce stres sau liniște în viața ta? Rămâi în liniște în timp ce ascuți.
4. **Cine ai fi fără gând?** Închide ochii. Imaginează-te în prezența lui Paul. Acum imaginează-ți că te uiți la Paul, doar pentru un moment, fără gândul „Vreau ca el să mă înțeleagă”. Ce vezi? Cum ar arăta viața ta fără acest gând?

Întoarcerea

În continuare, întoarce-ți afirmația. Întoarcerile sunt o oportunitate pentru tine să experimentezi opusul a ceea ce crezi că este adevărat. Poți găsi mai multe întoarceri.

De exemplu „Paul ar trebui să mă înțeleagă”, se întoarce astfel:

- Paul *nu ar trebui* să mă înțeleagă.
- *Eu ar trebui* să mă înțeleg.
- *Eu ar trebui să-l înțeleg pe Paul.*

Încearcă să experimentezi în totalitate întoarcerile. Pentru fiecare întoarcere, găsește cel puțin trei exemple autentice și specifice din viața ta, în care întoarcerile sunt adevărate. Aici nu este vorba despre a te învinovați sau de a te mustra ci despre a descoperi alternative, care îți pot aduce liniștea.

Întoarcerea pentru punctul 6

Întoarcerea pentru afirmația numărul 6 este puțin diferită:

- „Niciodată nu mai vreau să experimentez o ceartă cu Paul” se întoarce astfel:
- „Sunt dispus să experimentez din nou o ceartă cu Paul”.
 - „Aștept cu plăcere să experimentez din nou o ceartă cu Paul”.

Numărul 6 este despre întâmpinarea tuturor gândurilor și experiențelor cu brațele deschise, deoarece ele îți arată unde ești încă în război cu realitatea. Dacă simți orice împotrivire față de un gând, Lucrarea ta nu este încheiată. Atunci când devii cu adevărat nerăbdător pentru a trăi experiențe care erau neplăcute în trecut, nu mai există nimic de ce să-ți fie frică în viață: vezi totul ca un dar, care-ți poate aduce realizarea de sine.

Pentru mai multe informații despre cum să faci Lucrarea, intră pe www.thework.com/romana