

Ítéld meg a felebarátodat • Írd le • Tedd fel a négy kérdést • Fordítsd meg

Idézz fel egy ismétlődő stresszes szituációt – egy helyzetet, ami csupán egyszer történt meg, de még mindig feszültséget okoz, amikor eszedbe jut. Miközben az alábbi kérdésekre válaszolsz, engedd meg magadnak, hogy képzeletben visszatérj a stresszes esemény idejébe és helyére. Használj rövid, egyszerű mondatokat.

1. Ebben a helyzetben, ki dühít, zavar össze, szomorít el vagy okoz neked csalódást, és miért?

_____ vagyok/érzek _____ iránt, mert _____
érezlem név

Példa: Dühös vagyok Paulra, mert nem figyel rám.

2. Ebben a helyzetben, mit szeretnél, hogyan változzon meg? Mit szeretnél, mit tegyen?

Azt akarom, hogy _____
név

Példa: Azt akarom, hogy Paul belássa, téved. Azt akarom, hogy hagyja abba a hazudozást. Azt akarom, hogy belássa, így a halálba kergeti magát.

3. Ebben a helyzetben, milyen tanácsot adnál neki?

_____ kellene/nem kellene _____
név

Példa: Paulnak vennie kellene egy mély lélegzetet. Le kellene nyugodnia. Látnia kellene, hogy a viselkedése megrémít engem. Tudnia kellene, hogy nem éri meg szívinfarktust kapni csak azért, hogy igaza legyen.

4. Ahhoz, hogy te boldog legyél ebben a helyzetben, mire van szükséged, mit gondoljon, mondjon, érezzen vagy tegyen ő?

Arra van szükségem, hogy _____
név

Példa: Arra van szükségem, hogy Paul meghallgasson, amikor hozzá beszélek. Arra van szükségem, hogy figyeljen oda saját magára. Szükségem van arra, hogy igazat adjon nekem.

5. Mit gondolsz róla ebben a helyzetben? Készíts listát. (Ne felejtse, légy kicsinyes és ítélkező.)

_____ olyan _____
név

Példa: Paul igazságtalan, arrogáns, hangos, tisztességtelen, felelőtlen és öntudatlan.

6. Mi az, amit ezzel a helyzettel kapcsolatban soha többé nem akarsz újra átélni?

Soha többé nem akarom, hogy _____

Példa: Soha többé nem akarom, hogy Paul megint hazudjon nekem. Soha többé nem akarom látni, ahogy tönkreteszi az egészségét.

Most pedig vizsgálj meg mindegyik fenti állításod A Munka alábbi négy kérdését használva. Mindig hagyj magadnak időt, hogy a kérdésekre mélyebb rétegből érkezzenek a válaszok. Ezután fordíts meg minden gondolatot. A 6. állítás megfordításánál helyettesítsd a „Soha többé nem akarom, hogy...” szavakat arra, hogy „Hajlandó vagyok...” és „Alig várom, hogy...”. Amíg nem vagy képes félelem nélkül rátekinteni életed minden aspektusára, még nem végeztél el a Munkát.

A négy kérdés

Példa: Paul nem figyel rám.

1. Igaz ez? (Igen vagy nem. Ha nem, ugorj a 3. kérdésre.)
2. Teljesen biztosan tudhatod, hogy ez igaz? (Igen vagy nem.)
3. Hogyan reagálsz, mi történik, ha elhiszed ezt a gondolatot?
4. Ki lennél a gondolat nélkül?

Fordítsd meg a gondolatot

- a) önmagadra (Én nem figyelek magamra.)
- b) a másikra (Én nem figyelek Paulra.)
- c) az ellenkezőjére (Paul igenis figyel rám.)

Ezután találd legalább három konkrét, valódi példát arra, hogy az egyes megfordítások milyen szempontból igazak számodra ebben a helyzetben.