



## THE WORK OF BYRON KATIE

Uddrag fra

### Døm-din-næste arbejdsseddel

Også kendt som "Det lille gule kort"

Tænk på en konkret situation, der er stressende. Udfyld de tomme felter herunder, mens du lader dig selv få et mentalt gensyn med tid og sted for den stressende situation.

I denne situation, hvem gør dig vred, forvirret, ked af det, sårer dig eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_  
følelse navn

fordi \_\_\_\_\_

Eksempel: Jeg er vred på Paul, fordi han løj overfor mig.

Undersøg denne tanke ved hjælp af de **fire spørgsmål og omvendinger** på bagsiden.

Lær mere om The Work i bogen **Elsk det som er** og besøg [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk)  
11 July 2019



## THE WORK OF BYRON KATIE

Uddrag fra

### Døm-din-næste arbejdsseddel

Også kendt som "Det lille gule kort"

Tænk på en konkret situation, der er stressende. Udfyld de tomme felter herunder, mens du lader dig selv få et mentalt gensyn med tid og sted for den stressende situation.

I denne situation, hvem gør dig vred, forvirret, ked af det, sårer dig eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_  
følelse navn

fordi \_\_\_\_\_

Eksempel: Jeg er vred på Paul, fordi han løj overfor mig.

Undersøg denne tanke ved hjælp af de **fire spørgsmål og omvendinger** på bagsiden.

Lær mere om The Work i bogen **Elsk det som er** og besøg [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk)  
11 July 2019



## THE WORK OF BYRON KATIE

Uddrag fra

### Døm-din-næste arbejdsseddel

Også kendt som "Det lille gule kort"

Tænk på en konkret situation, der er stressende. Udfyld de tomme felter herunder, mens du lader dig selv få et mentalt gensyn med tid og sted for den stressende situation.

I denne situation, hvem gør dig vred, forvirret, ked af det, sårer dig eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_  
følelse navn

fordi \_\_\_\_\_

Eksempel: Jeg er vred på Paul, fordi han løj overfor mig.

Undersøg denne tanke ved hjælp af de **fire spørgsmål og omvendinger** på bagsiden.

Lær mere om The Work i bogen **Elsk det som er** og besøg [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk)  
11 July 2019



## THE WORK OF BYRON KATIE

Uddrag fra

### Døm-din-næste arbejdsseddel

Også kendt som "Det lille gule kort"

Tænk på en konkret situation, der er stressende. Udfyld de tomme felter herunder, mens du lader dig selv få et mentalt gensyn med tid og sted for den stressende situation.

I denne situation, hvem gør dig vred, forvirret, ked af det, sårer dig eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_  
følelse navn

fordi \_\_\_\_\_

Eksempel: Jeg er vred på Paul, fordi han løj overfor mig.

Undersøg denne tanke ved hjælp af de **fire spørgsmål og omvendinger** på bagsiden.

Lær mere om The Work i bogen **Elsk det som er** og besøg [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk)  
11 July 2019



## THE WORK OF BYRON KATIE

Uddrag fra

### Døm-din-næste arbejdsseddel

Også kendt som "Det lille gule kort"

Tænk på en konkret situation, der er stressende. Udfyld de tomme felter herunder, mens du lader dig selv få et mentalt gensyn med tid og sted for den stressende situation.

I denne situation, hvem gør dig vred, forvirret, ked af det, sårer dig eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_  
følelse navn

fordi \_\_\_\_\_

Eksempel: Jeg er vred på Paul, fordi han løj overfor mig.

Undersøg denne tanke ved hjælp af de **fire spørgsmål og omvendinger** på bagsiden.

Lær mere om The Work i bogen **Elsk det som er** og besøg [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk)  
11 July 2019



## THE WORK OF BYRON KATIE

Uddrag fra

### Døm-din-næste arbejdsseddel

Også kendt som "Det lille gule kort"

Tænk på en konkret situation, der er stressende. Udfyld de tomme felter herunder, mens du lader dig selv få et mentalt gensyn med tid og sted for den stressende situation.

I denne situation, hvem gør dig vred, forvirret, ked af det, sårer dig eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_  
følelse navn

fordi \_\_\_\_\_

Eksempel: Jeg er vred på Paul, fordi han løj overfor mig.

Undersøg denne tanke ved hjælp af de **fire spørgsmål og omvendinger** på bagsiden.

Lær mere om The Work i bogen **Elsk det som er** og besøg [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. [thework.com/dansk](http://thework.com/dansk)  
11 July 2019



## De fire spørgsmål

*Eksempel: Paul løj overfor mig.*

Gentag dit udsagn og spørg:

1. **Er det sandt?** (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 3).
2. **Kan du virkelig vide, at det er sandt?** (Ja eller nej).
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
4. **Hvem eller hvad ville du være uden tanken?**

### Vend tanken om.

*Jeg løj overfor mig selv.*

*Jeg løj overfor Paul.*

*Paul løj ikke overfor mig.*

*Paul fortalte mig sandheden.*

Mens du ser situationen for dig, overvej hvordan hver omvendning kan være lige så sand eller sandere.



## De fire spørgsmål

*Eksempel: Paul løj overfor mig.*

Gentag dit udsagn og spørg:

1. **Er det sandt?** (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 3).
2. **Kan du virkelig vide, at det er sandt?** (Ja eller nej).
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
4. **Hvem eller hvad ville du være uden tanken?**

### Vend tanken om.

*Jeg løj overfor mig selv.*

*Jeg løj overfor Paul.*

*Paul løj ikke overfor mig.*

*Paul fortalte mig sandheden.*

Mens du ser situationen for dig, overvej hvordan hver omvendning kan være lige så sand eller sandere.



## De fire spørgsmål

*Eksempel: Paul løj overfor mig.*

Gentag dit udsagn og spørg:

1. **Er det sandt?** (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 3).
2. **Kan du virkelig vide, at det er sandt?** (Ja eller nej).
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
4. **Hvem eller hvad ville du være uden tanken?**

### Vend tanken om.

*Jeg løj overfor mig selv.*

*Jeg løj overfor Paul.*

*Paul løj ikke overfor mig.*

*Paul fortalte mig sandheden.*

Mens du ser situationen for dig, overvej hvordan hver omvendning kan være lige så sand eller sandere.



## De fire spørgsmål

*Eksempel: Paul løj overfor mig.*

Gentag dit udsagn og spørg:

1. **Er det sandt?** (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 3).
2. **Kan du virkelig vide, at det er sandt?** (Ja eller nej).
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
4. **Hvem eller hvad ville du være uden tanken?**

### Vend tanken om.

*Jeg løj overfor mig selv.*

*Jeg løj overfor Paul.*

*Paul løj ikke overfor mig.*

*Paul fortalte mig sandheden.*

Mens du ser situationen for dig, overvej hvordan hver omvendning kan være lige så sand eller sandere.



## De fire spørgsmål

*Eksempel: Paul løj overfor mig.*

Gentag dit udsagn og spørg:

1. **Er det sandt?** (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 3).
2. **Kan du virkelig vide, at det er sandt?** (Ja eller nej).
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
4. **Hvem eller hvad ville du være uden tanken?**

### Vend tanken om.

*Jeg løj overfor mig selv.*

*Jeg løj overfor Paul.*

*Paul løj ikke overfor mig.*

*Paul fortalte mig sandheden.*

Mens du ser situationen for dig, overvej hvordan hver omvendning kan være lige så sand eller sandere.



## De fire spørgsmål

*Eksempel: Paul løj overfor mig.*

Gentag dit udsagn og spørg:

1. **Er det sandt?** (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 3).
2. **Kan du virkelig vide, at det er sandt?** (Ja eller nej).
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
4. **Hvem eller hvad ville du være uden tanken?**

### Vend tanken om.

*Jeg løj overfor mig selv.*

*Jeg løj overfor Paul.*

*Paul løj ikke overfor mig.*

*Paul fortalte mig sandheden.*

Mens du ser situationen for dig, overvej hvordan hver omvendning kan være lige så sand eller sandere.