

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.

ארבעת השאלות

דוגמה: פול שיקר לי.
חזרו על הצהרתכם ושאלו:

1. **האם זו אמת?** (כן או לא. אם לא, עברו ל-3.)
2. **האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?** (כן או לא.)
3. **איך אתם מגיבים, מה קורה כשאתם מאמינים למחשבה זו?**
4. **מי או מה תהיו ללא המחשבה?**

הפכו את המחשבה.

אני שיקרתי לעצמי.
אני שיקרתי לפול.
פול לא שיקר לי.
פול אמר לי את האמת.

ראו את הסיטואציה בעיני רוחכם והרהרו כיצד כל היפוך הוא נכון ואמיתי כמו המחשבה המקורית או אולי אף יותר.