

 THE WORK OF BYRON KATIE

Отрывок из  
вопросника «Осуди ближнего своего»,  
также известного как «Желтая Карточка»

Вспомни конкретную стрессовую ситуацию.  
Заполни форму, позволяя себе мысленно  
вернуться в то время и место, когда эта  
ситуация произошла.

В этой ситуации, кто тебя злит, приводит  
в замешательство, ранит, огорчает или  
разочаровывает и почему?

Я \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_  
ЭМОЦИЯ ИМЯ

потому что \_\_\_\_\_

Пример: Я сержусь на Пола, потому что он врал мне.

Теперь подвергни сомнению эту мысль,  
используя четыре вопроса и перевороты с  
обратной стороны.

Чтобы узнать больше о Работе, прочитай «Любить  
то, что есть», и посети [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Все права сохранены. [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy) 9 July 2019

 THE WORK OF BYRON KATIE

Отрывок из  
вопросника «Осуди ближнего своего»,  
также известного как «Желтая Карточка»

Вспомни конкретную стрессовую ситуацию.  
Заполни форму, позволяя себе мысленно  
вернуться в то время и место, когда эта  
ситуация произошла.

В этой ситуации, кто тебя злит, приводит  
в замешательство, ранит, огорчает или  
разочаровывает и почему?

Я \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_  
ЭМОЦИЯ ИМЯ

потому что \_\_\_\_\_

Пример: Я сержусь на Пола, потому что он врал мне.

Теперь подвергни сомнению эту мысль,  
используя четыре вопроса и перевороты с  
обратной стороны.

Чтобы узнать больше о Работе, прочитай «Любить  
то, что есть», и посети [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Все права сохранены. [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy) 9 July 2019

 THE WORK OF BYRON KATIE

Отрывок из  
вопросника «Осуди ближнего своего»,  
также известного как «Желтая Карточка»

Вспомни конкретную стрессовую ситуацию.  
Заполни форму, позволяя себе мысленно  
вернуться в то время и место, когда эта  
ситуация произошла.

В этой ситуации, кто тебя злит, приводит  
в замешательство, ранит, огорчает или  
разочаровывает и почему?

Я \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_  
ЭМОЦИЯ ИМЯ

потому что \_\_\_\_\_

Пример: Я сержусь на Пола, потому что он врал мне.

Теперь подвергни сомнению эту мысль,  
используя четыре вопроса и перевороты с  
обратной стороны.

Чтобы узнать больше о Работе, прочитай «Любить  
то, что есть», и посети [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Все права сохранены. [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy) 9 July 2019

 THE WORK OF BYRON KATIE

Отрывок из  
вопросника «Осуди ближнего своего»,  
также известного как «Желтая Карточка»

Вспомни конкретную стрессовую ситуацию.  
Заполни форму, позволяя себе мысленно  
вернуться в то время и место, когда эта  
ситуация произошла.

В этой ситуации, кто тебя злит, приводит  
в замешательство, ранит, огорчает или  
разочаровывает и почему?

Я \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_  
ЭМОЦИЯ ИМЯ

потому что \_\_\_\_\_

Пример: Я сержусь на Пола, потому что он врал мне.

Теперь подвергни сомнению эту мысль,  
используя четыре вопроса и перевороты с  
обратной стороны.

Чтобы узнать больше о Работе, прочитай «Любить  
то, что есть», и посети [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Все права сохранены. [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy) 9 July 2019

 THE WORK OF BYRON KATIE

Отрывок из  
вопросника «Осуди ближнего своего»,  
также известного как «Желтая Карточка»

Вспомни конкретную стрессовую ситуацию.  
Заполни форму, позволяя себе мысленно  
вернуться в то время и место, когда эта  
ситуация произошла.

В этой ситуации, кто тебя злит, приводит  
в замешательство, ранит, огорчает или  
разочаровывает и почему?

Я \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_  
ЭМОЦИЯ ИМЯ

потому что \_\_\_\_\_

Пример: Я сержусь на Пола, потому что он врал мне.

Теперь подвергни сомнению эту мысль,  
используя четыре вопроса и перевороты с  
обратной стороны.

Чтобы узнать больше о Работе, прочитай «Любить  
то, что есть», и посети [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Все права сохранены. [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy) 9 July 2019

 THE WORK OF BYRON KATIE

Отрывок из  
вопросника «Осуди ближнего своего»,  
также известного как «Желтая Карточка»

Вспомни конкретную стрессовую ситуацию.  
Заполни форму, позволяя себе мысленно  
вернуться в то время и место, когда эта  
ситуация произошла.

В этой ситуации, кто тебя злит, приводит  
в замешательство, ранит, огорчает или  
разочаровывает и почему?

Я \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_  
ЭМОЦИЯ ИМЯ

потому что \_\_\_\_\_

Пример: Я сержусь на Пола, потому что он врал мне.

Теперь подвергни сомнению эту мысль,  
используя четыре вопроса и перевороты с  
обратной стороны.

Чтобы узнать больше о Работе, прочитай «Любить  
то, что есть», и посети [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Все права сохранены. [thework.com/russskiy](http://thework.com/russskiy) 9 July 2019



## Четыре вопроса

Пример: *Пол врал мне.*

Повтори свое утверждение и спроси себя:

1. **Это правда?** (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к вопросу 3).
2. **Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?** (Да или нет).
3. **Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?**
4. **Кем или чем бы ты был без этой мысли?**

Переверни эту мысль.

*Я врал себе.*

*Я врал Полу.*

*Пол не врал мне.*

*Пол сказал мне правду.*

Удерживая внимание на ситуации, обдумай, как каждый переворот правдив в той же или большей мере.



## Четыре вопроса

Пример: *Пол врал мне.*

Повтори свое утверждение и спроси себя:

1. **Это правда?** (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к вопросу 3).
2. **Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?** (Да или нет).
3. **Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?**
4. **Кем или чем бы ты был без этой мысли?**

Переверни эту мысль.

*Я врал себе.*

*Я врал Полу.*

*Пол не врал мне.*

*Пол сказал мне правду.*

Удерживая внимание на ситуации, обдумай, как каждый переворот правдив в той же или большей мере.



## Четыре вопроса

Пример: *Пол врал мне.*

Повтори свое утверждение и спроси себя:

1. **Это правда?** (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к вопросу 3).
2. **Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?** (Да или нет).
3. **Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?**
4. **Кем или чем бы ты был без этой мысли?**

Переверни эту мысль.

*Я врал себе.*

*Я врал Полу.*

*Пол не врал мне.*

*Пол сказал мне правду.*

Удерживая внимание на ситуации, обдумай, как каждый переворот правдив в той же или большей мере.



## Четыре вопроса

Пример: *Пол врал мне.*

Повтори свое утверждение и спроси себя:

1. **Это правда?** (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к вопросу 3).
2. **Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?** (Да или нет).
3. **Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?**
4. **Кем или чем бы ты был без этой мысли?**

Переверни эту мысль.

*Я врал себе.*

*Я врал Полу.*

*Пол не врал мне.*

*Пол сказал мне правду.*

Удерживая внимание на ситуации, обдумай, как каждый переворот правдив в той же или большей мере.



## Четыре вопроса

Пример: *Пол врал мне.*

Повтори свое утверждение и спроси себя:

1. **Это правда?** (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к вопросу 3).
2. **Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?** (Да или нет).
3. **Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?**
4. **Кем или чем бы ты был без этой мысли?**

Переверни эту мысль.

*Я врал себе.*

*Я врал Полу.*

*Пол не врал мне.*

*Пол сказал мне правду.*

Удерживая внимание на ситуации, обдумай, как каждый переворот правдив в той же или большей мере.



## Четыре вопроса

Пример: *Пол врал мне.*

Повтори свое утверждение и спроси себя:

1. **Это правда?** (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к вопросу 3).
2. **Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?** (Да или нет).
3. **Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?**
4. **Кем или чем бы ты был без этой мысли?**

Переверни эту мысль.

*Я врал себе.*

*Я врал Полу.*

*Пол не врал мне.*

*Пол сказал мне правду.*

Удерживая внимание на ситуации, обдумай, как каждый переворот правдив в той же или большей мере.