





## 四个提问

例子：保罗对我撒谎。

复读你的句子并问：

1. 这是真的吗？(是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. 你能百分之百确定这是真的吗？(是或不是。)
3. 当你相信这个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？
4. 没有这个念头时，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。

我对保罗撒谎。

保罗没有对我撒谎。

保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，每个反转是如何同样真实或更真实。



## 四个提问

例子：保罗对我撒谎。

复读你的句子并问：

1. 这是真的吗？(是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. 你能百分之百确定这是真的吗？(是或不是。)
3. 当你相信这个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？
4. 没有这个念头时，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。

我对保罗撒谎。

保罗没有对我撒谎。

保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，每个反转是如何同样真实或更真实。



## 四个提问

例子：保罗对我撒谎。

复读你的句子并问：

1. 这是真的吗？(是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. 你能百分之百确定这是真的吗？(是或不是。)
3. 当你相信这个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？
4. 没有这个念头时，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。

我对保罗撒谎。

保罗没有对我撒谎。

保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，每个反转是如何同样真实或更真实。



## 四个提问

例子：保罗对我撒谎。

复读你的句子并问：

1. 这是真的吗？(是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. 你能百分之百确定这是真的吗？(是或不是。)
3. 当你相信这个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？
4. 没有这个念头时，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。

我对保罗撒谎。

保罗没有对我撒谎。

保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，每个反转是如何同样真实或更真实。



## 四个提问

例子：保罗对我撒谎。

复读你的句子并问：

1. 这是真的吗？(是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. 你能百分之百确定这是真的吗？(是或不是。)
3. 当你相信这个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？
4. 没有这个念头时，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。

我对保罗撒谎。

保罗没有对我撒谎。

保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，每个反转是如何同样真实或更真实。



## 四个提问

例子：保罗对我撒谎。

复读你的句子并问：

1. 这是真的吗？(是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. 你能百分之百确定这是真的吗？(是或不是。)
3. 当你相信这个念头时，你是怎样反应的，发生了些什么？
4. 没有这个念头时，你会是谁或是什么？

反转念头。

我对我自己撒谎。

我对保罗撒谎。

保罗没有对我撒谎。

保罗告诉我真相。

在你想象那个场景时，沉思一下，仔细看看，每个反转是如何同样真实或更真实。