



四個提問

例子: 保羅欺騙我。
重複你的句子，然後問：

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果不是，直接跳到第三個提問。）
2. 你能完全知道那是真的嗎？（是或不是。）
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？
4. 沒有那個念頭，你會是誰或是什麼？

反轉念頭。

我欺騙我。
我欺騙保羅。
保羅沒有欺騙我。
保羅對我說實話。

當你想像這個情境，沉思每個反轉如何對你是一樣真實或者更真實。



四個提問

例子: 保羅欺騙我。
重複你的句子，然後問：

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果不是，直接跳到第三個提問。）
2. 你能完全知道那是真的嗎？（是或不是。）
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？
4. 沒有那個念頭，你會是誰或是什麼？

反轉念頭。

我欺騙我。
我欺騙保羅。
保羅沒有欺騙我。
保羅對我說實話。

當你想像這個情境，沉思每個反轉如何對你是一樣真實或者更真實。



四個提問

例子: 保羅欺騙我。
重複你的句子，然後問：

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果不是，直接跳到第三個提問。）
2. 你能完全知道那是真的嗎？（是或不是。）
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？
4. 沒有那個念頭，你會是誰或是什麼？

反轉念頭。

我欺騙我。
我欺騙保羅。
保羅沒有欺騙我。
保羅對我說實話。

當你想像這個情境，沉思每個反轉如何對你是一樣真實或者更真實。



四個提問

例子: 保羅欺騙我。
重複你的句子，然後問：

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果不是，直接跳到第三個提問。）
2. 你能完全知道那是真的嗎？（是或不是。）
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？
4. 沒有那個念頭，你會是誰或是什麼？

反轉念頭。

我欺騙我。
我欺騙保羅。
保羅沒有欺騙我。
保羅對我說實話。

當你想像這個情境，沉思每個反轉如何對你是一樣真實或者更真實。



四個提問

例子: 保羅欺騙我。
重複你的句子，然後問：

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果不是，直接跳到第三個提問。）
2. 你能完全知道那是真的嗎？（是或不是。）
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？
4. 沒有那個念頭，你會是誰或是什麼？

反轉念頭。

我欺騙我。
我欺騙保羅。
保羅沒有欺騙我。
保羅對我說實話。

當你想像這個情境，沉思每個反轉如何對你是一樣真實或者更真實。



四個提問

例子: 保羅欺騙我。
重複你的句子，然後問：

1. 那是真的嗎？（是或不是。如果不是，直接跳到第三個提問。）
2. 你能完全知道那是真的嗎？（是或不是。）
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？
4. 沒有那個念頭，你會是誰或是什麼？

反轉念頭。

我欺騙我。
我欺騙保羅。
保羅沒有欺騙我。
保羅對我說實話。

當你想像這個情境，沉思每個反轉如何對你是一樣真實或者更真實。