

Instruktioner i at lave The Work

Ønsker du virkelig at kende sandheden? Undersøg hvert af dine udsagn fra Døm-din-næste arbejdsedlen ved at bruge de fire spørgsmål og omvendingerne herunder. Udelad alle udsagn der begynder med "men", "fordi" eller "og". Du vil ofte have flere negative domme på en person. Tag hvert udsagn enkeltvis gennem undersøgelsesprocessen. The Work er meditation. Det handler om opmærksomhed; det handler ikke om at prøve at ændre mening. Lad dit sind stille spørgsmålene, overvej. Tag dig tid, gå ind i dig selv og vent på at det dybere svar kommer op til overfladen.

De Fire Spørgsmål

1. **Er det sandt?** (Ja eller nej. Ved nej, gå videre til nummer 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 ville du være uden tanken?**

Lad os bruge de fire spørgsmål til at undersøge udsagnet, *Paul burde forstå mig*.

1. **Er det sandt?** Er det sandt, at han burde forstå dig? Vær stille. Vent på det svar, der kommer fra dit hjerte.
2. **Kan du virkelig vide, at det er sandt?** Når alt kommer til alt, kan du så virkelig vide, hvad han burde eller ikke burde forstå? Kan du med absolut sikkerhed vide, hvad det tjener ham bedst at forstå?
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?** Hvad sker der, når du tror på, "Paul burde forstå mig", og han ikke forstår dig? Oplever du vrede, stress eller frustration? Hvordan behandler du Paul? Giver du ham "blikket"? Prøver du at ændre ham på nogen måde? Hvordan føles de reaktioner? Hvordan behandler du dig selv? Bring tanken stress eller fred ind i dit liv? Vær stille og lyt.
4. **Hvem ville du være uden den tanke?** Luk dine øjne. Forestil dig selv i selskab med Paul i den situation. Og prøv at forestille dig, at du ser på Paul, bare et øjeblik, uden tanken, "Paul burde forstå mig." Hvad ser du? Hvordan ville dit liv se ud uden den tanke?

Omvendingerne

Et udsagn kan blive vendt om til én selv, til den anden og til det modsatte. For eksempel, *Paul burde forstå mig*, vendes om til:

Jeg burde forstå mig.
Jeg burde forstå Paul.
Paul burde *ikke* forstå mig.

Lad dig selv fuldt ud opleve omvendingerne. For hver enkelt af dem, find som minimum tre specifikke, ægte eksempler på, at den omvendelse er sand for dig i denne situation. Det handler ikke om at bebrejde dig selv eller om at føle dig skyldig. Det handler om at opdage alternativer, der kan give dig fred.

Omvendingen af udsagn 6

Omvendingen af udsagn 6 er lidt anderledes:

Jeg ønsker aldrig at opleve et skænderi med Paul igen, vendes om til:
Jeg er villig til at opleve et skænderi med Paul igen, og
Jeg ser frem til at opleve et skænderi med Paul igen.

Omvendingen af udsagn 6 handler om at byde alle dine tanker og oplevelser velkommen med åbne arme, fordi de viser dig, hvor du stadig er i krig med virkeligheden. Hvis du føler modstand mod en tanke, er dit Work ikke færdigt. Når du ærligt kan se frem til oplevelser, der har været ubehagelige, er der ikke længere noget at frygte i livet: du ser alt som en gave, der kan bringe dig selvrealisation.