

Døm-din-næste arbejdsseddel

Tænk på en stressfyldt situation med en anden person - for eksempel et skænderi. Mens du mediterer på dette specifikke tidspunkt og sted, og begynder at føle, hvordan det føltes, kan du udfylde de tomme felter herunder. Brug korte, enkle sætninger.

1. I denne situation, hvem gør dig vred, forvirret, ked af det, sårer dig eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er _____ på _____ fordi _____
følelse navn

Jeg er vred på Paul, fordi han løj overfor mig.

- ØNSKER 2. I denne situation, hvordan vil du have ham/hende til at forandre sig? Hvad vil du have, han/hun skal gøre?

Jeg vil have at _____
navn

Jeg vil have at Paul skal se at han tager fejl. Jeg vil have, at han holder op med at lyve overfor mig.

- GODE RÅD 3. I denne situation, hvilke råd ville du give ham/hende? «Han/hun burde/burde ikke...»

_____ burde / burde ikke _____
navn

Paul burde ikke skræmme mig med sin opførsel. Han burde trække vejret dybt.

- BEHOV 4. For at du kan være glad i denne situation, hvad har du så brug for, han/hun tænker, føler, siger eller gør?

Jeg har brug for, at _____
navn

Jeg har brug for, at Paul holder op med at tale i munden på mig. Jeg har brug for, at han virkelig lytter til mig.

- KLAGER 5. Hvad synes du om ham/hende i denne situation? Lav en liste. (Det er i orden at være smålig og fordømmende).

_____ er _____
navn

Paul er en løgner, arrogant, højlydt, uærlig, og ubevidst.

6. Hvad er det ved denne person og situation, du aldrig ønsker at opleve igen?

Jeg ønsker aldrig nogensinde at _____

Jeg ønsker aldrig nogensinde, at Paul lyver for mig igen. Jeg ønsker aldrig at blive ringeagtet igen.

Stil spørgsmål til hvert af dine udsagn ved at bruge de fire spørgsmål fra The Work, der står herunder. For at vende udsagn nr. 6 om, udskiftes ordene *jeg ønsker aldrig nogensinde...* med *jeg er villig til...* og *jeg ser frem til...*

De fire spørgsmål

Eksempel: Paul løj overfor mig.

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 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 eller hvad ville du være uden tanken?

Vend tanken om.

Jeg løj overfor mig selv.

Jeg løj overfor Paul.

Paul løj ikke overfor mig.

Paul fortalte mig sandheden.

Mens du ser situationen for dig, overvej hvordan hver omvendning kan være lige så sand eller sandere.

