Вопросник «Осуди ближнего своего»

Подумай о стрессовой ситуации, связанной с другим человеком, например о споре. Медитируя над тем моментом времени и местом, испытай то, что ты испытывал тогда, и заполни вопросник, представленный ниже. Используй короткие, простые предложения.

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

Я _____ на _____ потому что _____
эмоция *имя*

_____

Я сержусь на Пола, потому что он врал мне.

ЖЕЛАНИЯ 2. В этой ситуации, как ты хочешь, чтобы этот человек изменился? Что ты хочешь, чтобы этот человек сделал?

Я хочу, чтобы _____
имя

_____

Я хочу, чтобы Пол понял, что он не прав. Я хочу, чтобы он перестал мне врать.

СОВЕТЫ 3. В этой ситуации, что бы ты посоветовал этому человеку? «Этот человек должен/не должен…»

_____ должен/не должен _____
имя

_____

_____

_____

Пол не должен пугать меня своим поведением. ***Пол должен сделать глубокий вдох.***

ПОТРЕБНОСТИ 4. Для того, чтобы *ты* стал счастливым в этой ситуации, что тебе нужно, чтобы этот человек подумал, сказал, почувствовал или сделал?

Мне нужно, чтобы _____
имя

_____

_____

Мне нужно, чтобы Пол перестал перебивать меня. Мне нужно, чтобы он по-настоящему слушал меня.

ЖАЛОБЫ 5. Что ты думаешь об этом человеке в этой ситуации? Составь список. (Здесь допустимо быть осуждающим и предвзятым).

_____
имя

_____

Пол ***лжец****, наглый, крикливый, нечестный и не контролирует себя.*

6. Что в отношении этого человека и ситуации ты никогда не хочешь снова испытать?

Я не хочу никогда снова _____

_____

Я не хочу никогда снова, чтобы Пол мне врал. Я не хочу никогда снова чувствовать, что меня не уважают.

Теперь подвергни сомнению каждое из своих утверждений с помощью четырех вопросов Работы, приведенных ниже. Делая переворот 6-го утверждения, замени слова «Я не хочу никогда снова...» на «Я готов...» и «Я с радостью жду...».

Четыре вопроса

Пример: Пол врал мне.

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.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Все права сохранены. thework.com/russkiy
24 June 2019