Döm din nästa – arbetsblad

Tänk på en stressande situation med någon, till exempel en dispyt. Medan du mediterar över det specifika tillfället och platsen och börjar känna hur det kändes, fyll i luckorna nedan. Använd korta, enkla meningar.

1. I den här situationen, vem gör dig arg, förvirrad, sårad, ledsen eller besviken och varför?

   Jag är _____ på _____ därför att _____
   känsla *namn*

   _____

   Jag är arg på Paul därför att han ljög för mig.

VILJA 2. I den här situationen, hur vill du att han/hon ska förändras? Vad vill du att han/hon ska göra?

   Jag vill att _____ ska _____
   namn

   _____

   _____

   Jag vill att Paul ska inse att han har fel. Jag vill att han ska sluta ljuga för mig.

RÅD 3. I den här situationen, vilka råd skulle du ge honom/henne? ”Han/hon borde/borde inte...”

   _____ borde/borde inte _____
   namn

   _____

   _____

   _____

   Paul borde inte skrämma mig med sitt beteende. Han borde ta ett djupt andetag.

BEHOV 4. För att *du* ska bli lycklig i den här situationen, vad behöver du att han/hon ska tänka, säga, känna eller göra?

   Jag behöver att _____ ska _____
   namn

   _____

   _____

   Jag behöver att Paul slutar överrösta mig. Jag behöver att han verkligen lyssnar på mig.

KLAGOMÅL 5. Vad tycker du om honom/henne i den här situationen? Gör en lista. (Det är okej att vara småsint och dömande.)

   _____ är _____
   namn

   _____

   Paul är en lögnare, arrogant, högljudd, oärlig och omedveten.

6. Vad är det med den här personen eller situationen som du aldrig mer vill uppleva igen?

   Jag vill aldrig mer _____

   _____

   Jag vill aldrig mer att Paul ska ljuga för mig igen. Jag vill aldrig mer bli respektlöst behandlad igen.

Undersök nu var och en av dina påståenden genom att använda de fyra frågorna i The Work nedan. För vändningen av påstående 6, ersätt orden *Jag vill aldrig mer...* med *Jag är villig att...* och *Jag ser fram emot att...*

De fyra frågorna

Exempel: Paul ljög för mig.

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till fråga 3.)
2. Kan du absolut veta att det är sant? (Ja eller nej.)
3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på den tanken?
4. Vem eller vad skulle du vara utan tanken?

Vänd på tanken

Jag ljög för mig.
Jag ljög för Paul.
Paul ljög *inte* för mig.
Paul *berättade sanningen för mig*.

Medan du visualiserar situationen, kontemplera hur varje vändning är lika sann eller sannare.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alla rättigheter förbehålls. thework.com/svenska
9 July 2019