

En-overbevisning-ad-gangen arbejdsseddel

The Work – en skriftlig meditation

På nedenstående "overbevisnings-" linje skriver du en stressende overbevisning. Det kunne være et udsagn fra en Døm-din-næste arbejdsseddel om en person (levende eller død), som du ikke har tilgivet 100 procent, eller hvilken som helst stressende tanke. Lad dig selv få et mentalt gensyn med den konkrete situation. Undersøg derefter din overbevisning skriftligt ved hjælp af de følgende spørgsmål og omvendinger. Når du svarer på spørgsmålene, luk dine øjne, vær stille, og se hvad der viser sig for dig.

Overbevisning: _____

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?**

Hvilke følelser dukker op når
du tror på tanken?

Hvilke billeder fra fortid og
fremtid ser du, når du tror på
tanken?

Hvordan behandler du dig selv
og andre, når du tror på
tanken?

