Het Werkblad Eén gedachte per keer

The Work — Een schriftelijke meditatie

Schrijf op de “Gedachte“ lijn een stressvol le overtuiging. Het kan een zin van het “Werkblad *Oordeel over je naaste”* zijn, een stressvolle overtuiging over iemand (levend of dood) die je niet voor honderd procent vergeven hebt, of een willekeurige andere stressvolle overtuiging. Ga in gedachten terug naar die bepaalde situatie. Onderzoek daarna de uitspraak op papier, met de vragen en omkeringen die hieronder staan. Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt en neem waar wat er in je opkomt.

Gedachte: _____

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.) _____

2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee.) _____

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?

   Welke emoties komen op wanneer je die gedachte gelooft?

   Welke beelden van verleden of toekomst zie je, wanneer je de gedachte gelooft?

   Hoe behandel je je jezelf en anderen wanneer je de gedachte gelooft?

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. thework.com/nederlands

De gedachte die je aan het onderzoeken bent: _____

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Wie of wat ben je zonder de gedachte?

Keer de gedachte om.
Neem bijvoorbeeld de gedachte:
Hij heeft mij gekwetst.

Mogelijke tegenovergestelden:

Ik heb mij gekwetst.

Ik heb *hem* gekwetst.

Hij heeft mij *niet* gekwetst.

Hij heeft me *geholpen*.

Ga in alle rust bij elke omkering na hoe deze in die situatie even waar of meer waar is.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. thework.com/nederlands