Руководство для работы «По одному убеждению за раз»

Работа – это медитация на бумаге

В строке «Убеждение» запиши вызывающее у тебя стресс убеждение. Это может быть утверждение из вопросника «Осуди ближнего своего», стрессовое убеждение о ком-то (живом или умершем), кого ты не простил на 100 процентов, или вообще любая стрессовая мысль. Позволь себе мысленно вернуться в конкретную ситуацию. Затем письменно исследуй эту мысль, используя следующие вопросы и перевороты. Отвечая на вопросы, закрой глаза, безмолвно наблюдай за тем, что появляется внутри тебя.

Убеждение: _____

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?**

   Какие эмоции возникают, когда ты веришь в эту мысль?

   Какие образы из прошлого или будущего ты видишь, когда веришь в эту мысль?

   Как ты относишься к себе и другим, когда веришь в эту мысль?

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

Убеждение, над которым ты работаешь: _____

4. Кем бы ты был без этой мысли?

Кто или что ты без этой мысли?

Переверни первоначальное утверждение.

Пример утверждения:
Он причинил мне боль.

Возможные противоположные варианты:

Я причинил *себе* боль.

Я причинил *ему* боль.

Он *не* причинил мне боль.

Он *помог* мне.

Подумай, как каждый переворот правдив в той же или большей мере в этой ситуации.

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