

一次一个信念作业单

“功课” - 书写式的冥想

在下面“信念”的横线上，写下一个让你感到有压力的信念。它可以是批评邻人作业单里的一个句子、一个有压力的信念关于一个你还没能百分之百原谅的人（活着或死去）或者任何带有压力的念头。让你精神上回到那个具体场景里，并利用以下的问句和反转对此信念进行质疑。回答问题时，请闭上你的眼睛，静下心来，观察内心所呈现给你的。

信念: _____

1. **那是真的吗?** (是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)

2. **你能确定那是真的吗?**
(是或不是)

3. **当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？**

当你相信那个念头时，内心升起了什么情绪？

当你相信那个念头时，你的脑海中出现了关于过去和未来的什么画面？

当你相信那个念头时，你是怎么对待你自己和其他人？

正在质疑的信念： _____

4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

没有这个念头时，你会是谁或是什么？

把那个念头反转过来。

例如：

他伤害了我。

可能的对立面：

我伤害了我自己。

我伤害了他。

他没有伤害我。

他帮了我。

沉思一下，仔细的看看每一个反转是如何在那个场景下，同样真实或者更真实。
