



THE WORK OF BYRON KATIE

Utdrag ur

Döm din nästa – arbetsblad

Även känd som det "Lilla gula kortet"

Erinra dig en specifik stressande situation. Fyll i luckorna nedan medan du tillåter dig själv att i tankarna åter besöka tillfället och platsen för den stressande situationen.

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

Jag är _____ på _____
känsla *namn*

därför att _____

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

Undersök nu denna tanke genom att använda de **fyra frågorna och vändningarna** på baksidan.

För att lära mer om The Work, läs **Älska livet som det är** och besök thework.com/svenska.

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



THE WORK OF BYRON KATIE

Utdrag ur

Döm din nästa – arbetsblad

Även känd som det "Lilla gula kortet"

Erinra dig en specifik stressande situation. Fyll i luckorna nedan medan du tillåter dig själv att i tankarna åter besöka tillfället och platsen för den stressande situationen.

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

Jag är _____ på _____
känsla *namn*

därför att _____

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

Undersök nu denna tanke genom att använda de **fyra frågorna och vändningarna** på baksidan.

För att lära mer om The Work, läs **Älska livet som det är** och besök thework.com/svenska.

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



THE WORK OF BYRON KATIE

Utdrag ur

Döm din nästa – arbetsblad

Även känd som det "Lilla gula kortet"

Erinra dig en specifik stressande situation. Fyll i luckorna nedan medan du tillåter dig själv att i tankarna åter besöka tillfället och platsen för den stressande situationen.

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

Jag är _____ på _____
känsla *namn*

därför att _____

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

Undersök nu denna tanke genom att använda de **fyra frågorna och vändningarna** på baksidan.

För att lära mer om The Work, läs **Älska livet som det är** och besök thework.com/svenska.

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



THE WORK OF BYRON KATIE

Utdrag ur

Döm din nästa – arbetsblad

Även känd som det "Lilla gula kortet"

Erinra dig en specifik stressande situation. Fyll i luckorna nedan medan du tillåter dig själv att i tankarna åter besöka tillfället och platsen för den stressande situationen.

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

Jag är _____ på _____
känsla *namn*

därför att _____

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

Undersök nu denna tanke genom att använda de **fyra frågorna och vändningarna** på baksidan.

För att lära mer om The Work, läs **Älska livet som det är** och besök thework.com/svenska.

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



THE WORK OF BYRON KATIE

Utdrag ur

Döm din nästa – arbetsblad

Även känd som det "Lilla gula kortet"

Erinra dig en specifik stressande situation. Fyll i luckorna nedan medan du tillåter dig själv att i tankarna åter besöka tillfället och platsen för den stressande situationen.

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

Jag är _____ på _____
känsla *namn*

därför att _____

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

Undersök nu denna tanke genom att använda de **fyra frågorna och vändningarna** på baksidan.

För att lära mer om The Work, läs **Älska livet som det är** och besök thework.com/svenska.

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



THE WORK OF BYRON KATIE

Utdrag ur

Döm din nästa – arbetsblad

Även känd som det "Lilla gula kortet"

Erinra dig en specifik stressande situation. Fyll i luckorna nedan medan du tillåter dig själv att i tankarna åter besöka tillfället och platsen för den stressande situationen.

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

Jag är _____ på _____
känsla *namn*

därför att _____

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

Undersök nu denna tanke genom att använda de **fyra frågorna och vändningarna** på baksidan.

För att lära mer om The Work, läs **Älska livet som det är** och besök thework.com/svenska.

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

De fyra frågorna

Exempel: *Paul ljög för mig.*

Upprepa ditt påstående och fråga:

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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, kontempera hur varje vändning är lika sann eller sannare.

De fyra frågorna

Exempel: *Paul ljög för mig.*

Upprepa ditt påstående och fråga:

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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, kontempera hur varje vändning är lika sann eller sannare.

De fyra frågorna

Exempel: *Paul ljög för mig.*

Upprepa ditt påstående och fråga:

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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, kontempera hur varje vändning är lika sann eller sannare.

De fyra frågorna

Exempel: *Paul ljög för mig.*

Upprepa ditt påstående och fråga:

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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, kontempera hur varje vändning är lika sann eller sannare.

De fyra frågorna

Exempel: *Paul ljög för mig.*

Upprepa ditt påstående och fråga:

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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, kontempera hur varje vändning är lika sann eller sannare.

De fyra frågorna

Exempel: *Paul ljög för mig.*

Upprepa ditt påstående och fråga:

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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, kontempera hur varje vändning är lika sann eller sannare.