En övertygelse i taget – arbetsblad

The Work – en skriven meditation

På raden ”Övertygelse” nedan, skriv ner en stressande övertygelse. Det kan vara ett påstående från ett ”Döm din nästa – arbetsblad”, en stressande övertygelse om någon (levande eller död) som du inte har förlåtit till 100 procent, eller vilken stressande tanke som helst. Tillåt dig själv att i tankarna åter besöka den specifika situationen. Undersök sedan konceptet skriftligt genom att använda frågorna och vändningarna som följer. När du svarar på frågorna, slut ögonen, var stilla och bevittna vad som dyker upp för dig.

Övertygelse: _____

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till fråga 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?**

   Vilka känslor uppstår när du tror på den tanken?

   Vilka bilder av det förflutna och framtiden ser du när du tror på tanken?

   Hur behandlar du dig själv och andra när du tror på tanken?

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

Övertygelse du arbetar med: _____

4. Vem skulle du vara utan tanken?

Vem eller vad är du utan tanken?

Vänd på tanken.
Exempel på ett påstående:
Han gjorde mig illa.

Möjliga motsatser:

Jag gjorde mig illa.

Jag gjorde *honom* illa.

Han gjorde mig *inte* illa.

Han *hjälpte* mig.

Kontemplera hur varje vändning är lika sann eller sannare i den situationen.

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