

Tuomitse lähimmäisesi -lomake

Ajattele stressaavaa tilannetta jonkun kanssa – esimerkiksi riitaa. Meditoidessasi tuota tiettyä aikaa ja paikkaa, ja alkaessasi tuntea miltä se tuntui, täytä alla oleva kaavake. Käytä lyhyitä, yksinkertaisia lauseita.

1. Kuka tekee sinut tässä tilanteessa vihaiseksi, hämmentyneeksi, loukkaantuneeksi, surulliseksi tai pettyneeksi, ja miksi?

Minä olen _____ koska _____
 tunne nimi

Minä olen vihainen koska Paul valehteli minulle.

- HALUT 2. Miten sinä haluat hänen muuttuvan tässä tilanteessa? Mitä haluat hänen tekevän?

Minä haluan _____
 nimi

Minä haluan Paulin näkevän, että hän on väärässä. Minä haluan hänen lopettavan valehtelun minulle..

- NEUVOT 3. Millaisen neuvon haluaisit antaa hänelle tässä tilanteessa? ”Hänen pitäisi / ei pitäisi...”

_____ pitäisi / ei pitäisi _____
 nimi

Paulin ei pitäisi pelottaa minua käytöksellään. Hänen pitäisi hengittää syväin.

- TARPEET 4. Mitä hänen pitäisi ajatella, sanoa, tuntea tai tehdä, jotta sinä olisit onnellinen tässä tilanteessa?

Minulla on tarve, että _____
 nimi

Minulla on tarve, että Paul lopettaa päälle puhumisen, kun puhun hänelle. Minulla on tarve, että hän todella kuuntelee minua.

- VALITUKSET 5. Mitä sinä ajattelet hänestä tässä tilanteessa? Tee lista. (Voit olla pikkumainen, tuomitseva ja syyttävä.)

_____ on _____
 nimi

Paul on valehtelija, ylimielinen, kovaääninen, epärehellinen, ja tiedostamaton.

6. Mitä tässä henkilössä ja tilanteessa on sellaista, mitä et halua enää koskaan kokea?

Minä en halua enää koskaan _____

Minä en halua Paulin enää koskaan valehtelevan minulle. Minä en halua enää koskaan tulla kohdelluksi epäkunnioittavasti.

Kyseenalaista nyt jokainen kirjoittamistasi lauseista käyttäen alla olevia Työn neljää kysymystä. Kuudennen lauseen kohdalla tee täyskäännös korvaamalla sanat *Minä en halua enää koskaan...* sanoilla *Minä olen valmis siihen, että...* ja *Minä odotan innolla, että...*

Neljä kysymystä

Esimerkiksi: Paul valehteli minulle.

1. Onko se totta? (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry kysymykseen 3.)
2. Voitko täysin varmasti tietää, että se on totta? (Kyllä tai ei.)
3. Miten sinä reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuohon ajatukseen?
4. Kuka tai mikä olisit ilman tuota ajatusta?

Käännä ajatus ympäri.

Minä valehtelin itselleni.

Minä valehtelin Paulille.

Paul ei valehdellut minulle.

Paul puhui minulle totta.

Kun tarkastelet tuota tilannetta mielessäsi, pohdi millä tavoilla käännös on yhtäläillä totta tai enemmän totta kuin alkuperäinen ajatus.

