THE WORK OF BYRON KATIE

Απόσπασμα από τη

Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου»

γνωστό επίσης ως η *Μικρή Κίτρινη Κάρτα*

Ανακάλεσε μία συγκεκριμένη αγχωτική κατάσταση. Συμπλήρωσε τα παρακάτω κενά, καθώς επιτρέπεις στον εαυτό σου να επισκεφτεί νοερά τον χρόνο και τον τόπο της αγχωτικής κατάστασης.

Σε αυτή την κατάσταση, ποιος σε θυμώνει, σε συγχύζει, σε πληγώνει, σε μελαγχολεί ή σε απογοητεύει, και γιατί;

Είμαι _____ με _____
συναίσθημα *όνομα*

επειδή _____

_____.

Παράδειγμα: Είμαι *θυμωμένη* με τον *Πολ* επειδή *μου είπε ψέματα.*

Τώρα διερεύνησε αυτή τη σκέψη χρησιμοποιώντας τις **τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές** που θα βρεις στην πίσω πλευρά.

Για να μάθεις περισσότερα για Την Εργασία διάβασε το βιβλίο ***Αυτό Που Υπάρχει κι εσύ*** και επισκέψου την ιστοσελίδα thework.com/ellinika.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika

18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Απόσπασμα από τη

Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου»

γνωστό επίσης ως η *Μικρή Κίτρινη Κάρτα*

Ανακάλεσε μία συγκεκριμένη αγχωτική κατάσταση. Συμπλήρωσε τα παρακάτω κενά, καθώς επιτρέπεις στον εαυτό σου να επισκεφτεί νοερά τον χρόνο και τον τόπο της αγχωτικής κατάστασης.

Σε αυτή την κατάσταση, ποιος σε θυμώνει, σε συγχύζει, σε πληγώνει, σε μελαγχολεί ή σε απογοητεύει, και γιατί;

Είμαι _____ με _____
συναίσθημα *όνομα*

επειδή _____

_____.

Παράδειγμα: Είμαι *θυμωμένη* με τον *Πολ* επειδή *μου είπε ψέματα.*

Τώρα διερεύνησε αυτή τη σκέψη χρησιμοποιώντας τις **τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές** που θα βρεις στην πίσω πλευρά.

Για να μάθεις περισσότερα για Την Εργασία διάβασε το βιβλίο ***Αυτό Που Υπάρχει κι εσύ*** και επισκέψου την ιστοσελίδα thework.com/ellinika.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika

18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Απόσπασμα από τη

Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου»

γνωστό επίσης ως η *Μικρή Κίτρινη Κάρτα*

Ανακάλεσε μία συγκεκριμένη αγχωτική κατάσταση. Συμπλήρωσε τα παρακάτω κενά, καθώς επιτρέπεις στον εαυτό σου να επισκεφτεί νοερά τον χρόνο και τον τόπο της αγχωτικής κατάστασης.

Σε αυτή την κατάσταση, ποιος σε θυμώνει, σε συγχύζει, σε πληγώνει, σε μελαγχολεί ή σε απογοητεύει, και γιατί;

Είμαι _____ με _____
συναίσθημα *όνομα*

επειδή _____

_____.

Παράδειγμα: Είμαι *θυμωμένη* με τον *Πολ* επειδή *μου είπε ψέματα.*

Τώρα διερεύνησε αυτή τη σκέψη χρησιμοποιώντας τις **τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές** που θα βρεις στην πίσω πλευρά.

Για να μάθεις περισσότερα για Την Εργασία διάβασε το βιβλίο ***Αυτό Που Υπάρχει κι εσύ*** και επισκέψου την ιστοσελίδα thework.com/ellinika.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika

18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Απόσπασμα από τη

Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου»

γνωστό επίσης ως η *Μικρή Κίτρινη Κάρτα*

Ανακάλεσε μία συγκεκριμένη αγχωτική κατάσταση. Συμπλήρωσε τα παρακάτω κενά, καθώς επιτρέπεις στον εαυτό σου να επισκεφτεί νοερά τον χρόνο και τον τόπο της αγχωτικής κατάστασης.

Σε αυτή την κατάσταση, ποιος σε θυμώνει, σε συγχύζει, σε πληγώνει, σε μελαγχολεί ή σε απογοητεύει, και γιατί;

Είμαι _____ με _____
συναίσθημα *όνομα*

επειδή _____

_____.

Παράδειγμα: Είμαι *θυμωμένη* με τον *Πολ* επειδή *μου είπε ψέματα.*

Τώρα διερεύνησε αυτή τη σκέψη χρησιμοποιώντας τις **τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές** που θα βρεις στην πίσω πλευρά.

Για να μάθεις περισσότερα για Την Εργασία διάβασε το βιβλίο ***Αυτό Που Υπάρχει κι εσύ*** και επισκέψου την ιστοσελίδα thework.com/ellinika.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika

18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Απόσπασμα από τη

Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου»

γνωστό επίσης ως η *Μικρή Κίτρινη Κάρτα*

Ανακάλεσε μία συγκεκριμένη αγχωτική κατάσταση. Συμπλήρωσε τα παρακάτω κενά, καθώς επιτρέπεις στον εαυτό σου να επισκεφτεί νοερά τον χρόνο και τον τόπο της αγχωτικής κατάστασης.

Σε αυτή την κατάσταση, ποιος σε θυμώνει, σε συγχύζει, σε πληγώνει, σε μελαγχολεί ή σε απογοητεύει, και γιατί;

Είμαι _____ με _____
συναίσθημα *όνομα*

επειδή _____

_____.

Παράδειγμα: Είμαι *θυμωμένη* με τον *Πολ* επειδή *μου είπε ψέματα.*

Τώρα διερεύνησε αυτή τη σκέψη χρησιμοποιώντας τις **τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές** που θα βρεις στην πίσω πλευρά.

Για να μάθεις περισσότερα για Την Εργασία διάβασε το βιβλίο ***Αυτό Που Υπάρχει κι εσύ*** και επισκέψου την ιστοσελίδα thework.com/ellinika.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika

18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Απόσπασμα από τη

Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου»

γνωστό επίσης ως η *Μικρή Κίτρινη Κάρτα*

Ανακάλεσε μία συγκεκριμένη αγχωτική κατάσταση. Συμπλήρωσε τα παρακάτω κενά, καθώς επιτρέπεις στον εαυτό σου να επισκεφτεί νοερά τον χρόνο και τον τόπο της αγχωτικής κατάστασης.

Σε αυτή την κατάσταση, ποιος σε θυμώνει, σε συγχύζει, σε πληγώνει, σε μελαγχολεί ή σε απογοητεύει, και γιατί;

Είμαι _____ με _____
συναίσθημα *όνομα*

επειδή _____

_____.

Παράδειγμα: Είμαι *θυμωμένη* με τον *Πολ* επειδή *μου είπε ψέματα.*

Τώρα διερεύνησε αυτή τη σκέψη χρησιμοποιώντας τις **τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές** που θα βρεις στην πίσω πλευρά.

Για να μάθεις περισσότερα για Την Εργασία διάβασε το βιβλίο ***Αυτό Που Υπάρχει κι εσύ*** και επισκέψου την ιστοσελίδα thework.com/ellinika.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika

18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Οι τέσσερις ερωτήσεις

Παράδειγμα: *Ο Πολ μου είπε ψέματα.*
Επανάλαβε τη δήλωσή σου και ρώτησε:

1. Είναι αλήθεια αυτό; (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια; (Ναι ή όχι.)
3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;
4. Ποια/ος ή τι θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη.

Εγώ είπα ψέματα στον εαυτό μου.
Εγώ είπα ψέματα στον *Πολ*.
Ο Πολ *δεν* μου είπε ψέματα.
Ο Πολ *μου είπε την αλήθεια.*

Καθώς σκέφτεσαι νοερά αυτή την κατάσταση, αναλογίσου με ποιο τρόπο κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika 18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Οι τέσσερις ερωτήσεις

Παράδειγμα: *Ο Πολ μου είπε ψέματα.*
Επανάλαβε τη δήλωσή σου και ρώτησε:

1. Είναι αλήθεια αυτό; (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια; (Ναι ή όχι.)
3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;
4. Ποια/ος ή τι θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη.

Εγώ είπα ψέματα στον εαυτό μου.
Εγώ είπα ψέματα στον *Πολ*.
Ο Πολ *δεν* μου είπε ψέματα.
Ο Πολ *μου είπε την αλήθεια.*

Καθώς σκέφτεσαι νοερά αυτή την κατάσταση, αναλογίσου με ποιο τρόπο κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika 18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Οι τέσσερις ερωτήσεις

Παράδειγμα: *Ο Πολ μου είπε ψέματα.*
Επανάλαβε τη δήλωσή σου και ρώτησε:

1. Είναι αλήθεια αυτό; (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια; (Ναι ή όχι.)
3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;
4. Ποια/ος ή τι θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη.

Εγώ είπα ψέματα στον εαυτό μου.
Εγώ είπα ψέματα στον *Πολ*.
Ο Πολ *δεν* μου είπε ψέματα.
Ο Πολ *μου είπε την αλήθεια.*

Καθώς σκέφτεσαι νοερά αυτή την κατάσταση, αναλογίσου με ποιο τρόπο κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika 18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Οι τέσσερις ερωτήσεις

Παράδειγμα: *Ο Πολ μου είπε ψέματα.*
Επανάλαβε τη δήλωσή σου και ρώτησε:

1. Είναι αλήθεια αυτό; (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια; (Ναι ή όχι.)
3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;
4. Ποια/ος ή τι θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη.

Εγώ είπα ψέματα στον εαυτό μου.
Εγώ είπα ψέματα στον *Πολ*.
Ο Πολ *δεν* μου είπε ψέματα.
Ο Πολ *μου είπε την αλήθεια.*

Καθώς σκέφτεσαι νοερά αυτή την κατάσταση, αναλογίσου με ποιο τρόπο κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika 18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Οι τέσσερις ερωτήσεις

Παράδειγμα: *Ο Πολ μου είπε ψέματα.*
Επανάλαβε τη δήλωσή σου και ρώτησε:

1. Είναι αλήθεια αυτό; (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια; (Ναι ή όχι.)
3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;
4. Ποια/ος ή τι θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη.

Εγώ είπα ψέματα στον εαυτό μου.
Εγώ είπα ψέματα στον *Πολ*.
Ο Πολ *δεν* μου είπε ψέματα.
Ο Πολ *μου είπε την αλήθεια.*

Καθώς σκέφτεσαι νοερά αυτή την κατάσταση, αναλογίσου με ποιο τρόπο κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika 18 Dec. 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Οι τέσσερις ερωτήσεις

Παράδειγμα: *Ο Πολ μου είπε ψέματα.*
Επανάλαβε τη δήλωσή σου και ρώτησε:

1. Είναι αλήθεια αυτό; (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια; (Ναι ή όχι.)
3. Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;
4. Ποια/ος ή τι θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη.

Εγώ είπα ψέματα στον εαυτό μου.
Εγώ είπα ψέματα στον *Πολ*.
Ο Πολ *δεν* μου είπε ψέματα.
Ο Πολ *μου είπε την αλήθεια.*

Καθώς σκέφτεσαι νοερά αυτή την κατάσταση, αναλογίσου με ποιο τρόπο κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή.

© 2019 Byron Katie International, Inc.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika 18 Dec. 2019