



THE WORK OF BYRON KATIE

Extracto de la
Hoja de Trabajo “Juzga a tu prójimo”
También conocida como *La tarjetita amarilla*

Recuerde una situación estresante específica. Complete los espacios a continuación mientras te permitas mentalmente visitar de nuevo el momento y el lugar de la situación estresante.

En esta situación ¿quién te enfada, confunde, lastima, entristece o decepciona, y por qué?

Estoy _____ con _____
emoción *nombre*

porque _____

Ejemplo: Estoy *enfadada* con *Pablo* porque *me mintió*.

Ahora, cuestiona este pensamiento usando **las cuatro preguntas y las inversiones** en el reverso de esta tarjeta.

Para aprender más sobre El Trabajo puede leer *Amar lo que es* y visitar thework.com/espanol.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol
9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extracto de la
Hoja de Trabajo “Juzga a tu prójimo”
También conocida como *La tarjetita amarilla*

Recuerde una situación estresante específica. Complete los espacios a continuación mientras te permitas mentalmente visitar de nuevo el momento y el lugar de la situación estresante.

En esta situación ¿quién te enfada, confunde, lastima, entristece o decepciona, y por qué?

Estoy _____ con _____
emoción *nombre*

porque _____

Ejemplo: Estoy *enfadada* con *Pablo* porque *me mintió*.

Ahora, cuestiona este pensamiento usando **las cuatro preguntas y las inversiones** en el reverso de esta tarjeta.

Para aprender más sobre El Trabajo puede leer *Amar lo que es* y visitar thework.com/espanol.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol
9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extracto de la
Hoja de Trabajo “Juzga a tu prójimo”
También conocida como *La tarjetita amarilla*

Recuerde una situación estresante específica. Complete los espacios a continuación mientras te permitas mentalmente visitar de nuevo el momento y el lugar de la situación estresante.

En esta situación ¿quién te enfada, confunde, lastima, entristece o decepciona, y por qué?

Estoy _____ con _____
emoción *nombre*

porque _____

Ejemplo: Estoy *enfadada* con *Pablo* porque *me mintió*.

Ahora, cuestiona este pensamiento usando **las cuatro preguntas y las inversiones** en el reverso de esta tarjeta.

Para aprender más sobre El Trabajo puede leer *Amar lo que es* y visitar thework.com/espanol.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol
9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extracto de la
Hoja de Trabajo “Juzga a tu prójimo”
También conocida como *La tarjetita amarilla*

Recuerde una situación estresante específica. Complete los espacios a continuación mientras te permitas mentalmente visitar de nuevo el momento y el lugar de la situación estresante.

En esta situación ¿quién te enfada, confunde, lastima, entristece o decepciona, y por qué?

Estoy _____ con _____
emoción *nombre*

porque _____

Ejemplo: Estoy *enfadada* con *Pablo* porque *me mintió*.

Ahora, cuestiona este pensamiento usando **las cuatro preguntas y las inversiones** en el reverso de esta tarjeta.

Para aprender más sobre El Trabajo puede leer *Amar lo que es* y visitar thework.com/espanol.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol
9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extracto de la
Hoja de Trabajo “Juzga a tu prójimo”
También conocida como *La tarjetita amarilla*

Recuerde una situación estresante específica. Complete los espacios a continuación mientras te permitas mentalmente visitar de nuevo el momento y el lugar de la situación estresante.

En esta situación ¿quién te enfada, confunde, lastima, entristece o decepciona, y por qué?

Estoy _____ con _____
emoción *nombre*

porque _____

Ejemplo: Estoy *enfadada* con *Pablo* porque *me mintió*.

Ahora, cuestiona este pensamiento usando **las cuatro preguntas y las inversiones** en el reverso de esta tarjeta.

Para aprender más sobre El Trabajo puede leer *Amar lo que es* y visitar thework.com/espanol.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol
9 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extracto de la
Hoja de Trabajo “Juzga a tu prójimo”
También conocida como *La tarjetita amarilla*

Recuerde una situación estresante específica. Complete los espacios a continuación mientras te permitas mentalmente visitar de nuevo el momento y el lugar de la situación estresante.

En esta situación ¿quién te enfada, confunde, lastima, entristece o decepciona, y por qué?

Estoy _____ con _____
emoción *nombre*

porque _____

Ejemplo: Estoy *enfadada* con *Pablo* porque *me mintió*.

Ahora, cuestiona este pensamiento usando **las cuatro preguntas y las inversiones** en el reverso de esta tarjeta.

Para aprender más sobre El Trabajo puede leer *Amar lo que es* y visitar thework.com/espanol.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol
9 July 2019



Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo me mintió.

Repite el pensamiento y pregúntate:

1. **¿Es verdad?** (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3.)
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** (Sí o no.)
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?**
4. **¿Quién o qué serías sin el pensamiento?**

Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a *Pablo*.

Pablo no me mintió.

Pablo me dijo la verdad.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.



Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo me mintió.

Repite el pensamiento y pregúntate:

1. **¿Es verdad?** (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3.)
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** (Sí o no.)
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?**
4. **¿Quién o qué serías sin el pensamiento?**

Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a *Pablo*.

Pablo no me mintió.

Pablo me dijo la verdad.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.



Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo me mintió.

Repite el pensamiento y pregúntate:

1. **¿Es verdad?** (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3.)
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** (Sí o no.)
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?**
4. **¿Quién o qué serías sin el pensamiento?**

Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a *Pablo*.

Pablo no me mintió.

Pablo me dijo la verdad.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.



Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo me mintió.

Repite el pensamiento y pregúntate:

1. **¿Es verdad?** (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3.)
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** (Sí o no.)
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?**
4. **¿Quién o qué serías sin el pensamiento?**

Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a *Pablo*.

Pablo no me mintió.

Pablo me dijo la verdad.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.



Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo me mintió.

Repite el pensamiento y pregúntate:

1. **¿Es verdad?** (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3.)
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** (Sí o no.)
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?**
4. **¿Quién o qué serías sin el pensamiento?**

Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a *Pablo*.

Pablo no me mintió.

Pablo me dijo la verdad.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.



Las cuatro preguntas

Ejemplo: Pablo me mintió.

Repite el pensamiento y pregúntate:

1. **¿Es verdad?** (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3.)
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** (Sí o no.)
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?**
4. **¿Quién o qué serías sin el pensamiento?**

Invierte el pensamiento.

Yo me mentí.

Yo le mentí a *Pablo*.

Pablo no me mintió.

Pablo me dijo la verdad.

Mientras visualizas la situación, observa como cada inversión es tan o más verdad.