



THE WORK OF BYRON KATIE

Izvadak iz

Sudite svom bližnjem – radni list

Poznata i kao *Mala žuta kartica*

Sjetite se specifične stresne situacije. Popunite prazne crte ispod dok se u mislima vraćate u vrijeme i mjesto te stresne situacije.

U ovoj situaciji, tko vas ljuti, zbunjuje, povređuje, rastužuje ili razočarava i zbog čega?

Ja sam _____ na/zbog _____
emocija *ime*

zato što _____

Primjer: Ja sam *ljuta* na *Paula* zato što *mi je lagao*.

Sada preispitajte tu misao koristeći **četiri pitanja i preokrete** na drugoj strani.

Kako biste naučili više o Radu, pročitajte **Voljeti to što jest** i posjetite thework.com/hrvatski.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Izvadak iz

Sudite svom bližnjem – radni list

Poznata i kao *Mala žuta kartica*

Sjetite se specifične stresne situacije. Popunite prazne crte ispod dok se u mislima vraćate u vrijeme i mjesto te stresne situacije.

U ovoj situaciji, tko vas ljuti, zbunjuje, povređuje, rastužuje ili razočarava i zbog čega?

Ja sam _____ na/zbog _____
emocija *ime*

zato što _____

Primjer: Ja sam *ljuta* na *Paula* zato što *mi je lagao*.

Sada preispitajte tu misao koristeći **četiri pitanja i preokrete** na drugoj strani.

Kako biste naučili više o Radu, pročitajte **Voljeti to što jest** i posjetite thework.com/hrvatski.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Izvadak iz

Sudite svom bližnjem – radni list

Poznata i kao *Mala žuta kartica*

Sjetite se specifične stresne situacije. Popunite prazne crte ispod dok se u mislima vraćate u vrijeme i mjesto te stresne situacije.

U ovoj situaciji, tko vas ljuti, zbunjuje, povređuje, rastužuje ili razočarava i zbog čega?

Ja sam _____ na/zbog _____
emocija *ime*

zato što _____

Primjer: Ja sam *ljuta* na *Paula* zato što *mi je lagao*.

Sada preispitajte tu misao koristeći **četiri pitanja i preokrete** na drugoj strani.

Kako biste naučili više o Radu, pročitajte **Voljeti to što jest** i posjetite thework.com/hrvatski.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Izvadak iz

Sudite svom bližnjem – radni list

Poznata i kao *Mala žuta kartica*

Sjetite se specifične stresne situacije. Popunite prazne crte ispod dok se u mislima vraćate u vrijeme i mjesto te stresne situacije.

U ovoj situaciji, tko vas ljuti, zbunjuje, povređuje, rastužuje ili razočarava i zbog čega?

Ja sam _____ na/zbog _____
emocija *ime*

zato što _____

Primjer: Ja sam *ljuta* na *Paula* zato što *mi je lagao*.

Sada preispitajte tu misao koristeći **četiri pitanja i preokrete** na drugoj strani.

Kako biste naučili više o Radu, pročitajte **Voljeti to što jest** i posjetite thework.com/hrvatski.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Izvadak iz

Sudite svom bližnjem – radni list

Poznata i kao *Mala žuta kartica*

Sjetite se specifične stresne situacije. Popunite prazne crte ispod dok se u mislima vraćate u vrijeme i mjesto te stresne situacije.

U ovoj situaciji, tko vas ljuti, zbunjuje, povređuje, rastužuje ili razočarava i zbog čega?

Ja sam _____ na/zbog _____
emocija *ime*

zato što _____

Primjer: Ja sam *ljuta* na *Paula* zato što *mi je lagao*.

Sada preispitajte tu misao koristeći **četiri pitanja i preokrete** na drugoj strani.

Kako biste naučili više o Radu, pročitajte **Voljeti to što jest** i posjetite thework.com/hrvatski.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Izvadak iz

Sudite svom bližnjem – radni list

Poznata i kao *Mala žuta kartica*

Sjetite se specifične stresne situacije. Popunite prazne crte ispod dok se u mislima vraćate u vrijeme i mjesto te stresne situacije.

U ovoj situaciji, tko vas ljuti, zbunjuje, povređuje, rastužuje ili razočarava i zbog čega?

Ja sam _____ na/zbog _____
emocija *ime*

zato što _____

Primjer: Ja sam *ljuta* na *Paula* zato što *mi je lagao*.

Sada preispitajte tu misao koristeći **četiri pitanja i preokrete** na drugoj strani.

Kako biste naučili više o Radu, pročitajte **Voljeti to što jest** i posjetite thework.com/hrvatski.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Četiri pitanja

Primjer: *Paul mi je lagao.*

Ponovite svoju izjavu i pitajte:

1. **Je li to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, prijedite na 3.)
2. **Možete li apsolutno sigurno znati da je to istina?** (Da ili ne.)
3. **Kako reagirate, što se događa, kada vjerujete u tu misao?**
4. **Tko ili što biste bili bez te misli?**

Preokrenite misao.

Ja sam lagala sebi.

Ja sam lagala Paulu.

Paul mi nije lagao.

Paul mi je rekao istinu.

Dok vizualizirate situaciju, razmislite kako je svaki preokret jednako istinit ili istinitiji.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Četiri pitanja

Primjer: *Paul mi je lagao.*

Ponovite svoju izjavu i pitajte:

1. **Je li to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, prijedite na 3.)
2. **Možete li apsolutno sigurno znati da je to istina?** (Da ili ne.)
3. **Kako reagirate, što se događa, kada vjerujete u tu misao?**
4. **Tko ili što biste bili bez te misli?**

Preokrenite misao.

Ja sam lagala sebi.

Ja sam lagala Paulu.

Paul mi nije lagao.

Paul mi je rekao istinu.

Dok vizualizirate situaciju, razmislite kako je svaki preokret jednako istinit ili istinitiji.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Četiri pitanja

Primjer: *Paul mi je lagao.*

Ponovite svoju izjavu i pitajte:

1. **Je li to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, prijedite na 3.)
2. **Možete li apsolutno sigurno znati da je to istina?** (Da ili ne.)
3. **Kako reagirate, što se događa, kada vjerujete u tu misao?**
4. **Tko ili što biste bili bez te misli?**

Preokrenite misao.

Ja sam lagala sebi.

Ja sam lagala Paulu.

Paul mi nije lagao.

Paul mi je rekao istinu.

Dok vizualizirate situaciju, razmislite kako je svaki preokret jednako istinit ili istinitiji.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Četiri pitanja

Primjer: *Paul mi je lagao.*

Ponovite svoju izjavu i pitajte:

1. **Je li to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, prijedite na 3.)
2. **Možete li apsolutno sigurno znati da je to istina?** (Da ili ne.)
3. **Kako reagirate, što se događa, kada vjerujete u tu misao?**
4. **Tko ili što biste bili bez te misli?**

Preokrenite misao.

Ja sam lagala sebi.

Ja sam lagala Paulu.

Paul mi nije lagao.

Paul mi je rekao istinu.

Dok vizualizirate situaciju, razmislite kako je svaki preokret jednako istinit ili istinitiji.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Četiri pitanja

Primjer: *Paul mi je lagao.*

Ponovite svoju izjavu i pitajte:

1. **Je li to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, prijedite na 3.)
2. **Možete li apsolutno sigurno znati da je to istina?** (Da ili ne.)
3. **Kako reagirate, što se događa, kada vjerujete u tu misao?**
4. **Tko ili što biste bili bez te misli?**

Preokrenite misao.

Ja sam lagala sebi.

Ja sam lagala Paulu.

Paul mi nije lagao.

Paul mi je rekao istinu.

Dok vizualizirate situaciju, razmislite kako je svaki preokret jednako istinit ili istinitiji.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Četiri pitanja

Primjer: *Paul mi je lagao.*

Ponovite svoju izjavu i pitajte:

1. **Je li to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, prijedite na 3.)
2. **Možete li apsolutno sigurno znati da je to istina?** (Da ili ne.)
3. **Kako reagirate, što se događa, kada vjerujete u tu misao?**
4. **Tko ili što biste bili bez te misli?**

Preokrenite misao.

Ja sam lagala sebi.

Ja sam lagala Paulu.

Paul mi nije lagao.

Paul mi je rekao istinu.

Dok vizualizirate situaciju, razmislite kako je svaki preokret jednako istinit ili istinitiji.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski 14 Oct. 2019