



THE WORK OF BYRON KATIE

Estratto dal

Foglio di Lavoro - Giudica il prossimo

Conosciuta anche come la *Schedina Gialla*

Richiama una specifica situazione stressante. Compila il modulo sottostante mentre ti permetti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo della situazione stressante.

In quella situazione chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti ferisce, ti rattrista o ti delude, e perché?

Sono _____ con _____
emozione nome

perché _____

Esempio: Sono *arrabbiata* con *Paul* perché *mi ha mentito*.

Ora interroga questo pensiero usando **le quattro domande e i rigiri** sul retro.

Per avere più informazioni sul Lavoro, leggi **Amare ciò che è** e visita thework.com/italiano.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. thework.com/italiano 5 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Estratto dal

Foglio di Lavoro - Giudica il prossimo

Conosciuta anche come la *Schedina Gialla*

Richiama una specifica situazione stressante. Compila il modulo sottostante mentre ti permetti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo della situazione stressante.

In quella situazione chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti ferisce, ti rattrista o ti delude, e perché?

Sono _____ con _____
emozione nome

perché _____

Esempio: Sono *arrabbiata* con *Paul* perché *mi ha mentito*.

Ora interroga questo pensiero usando **le quattro domande e i rigiri** sul retro.

Per avere più informazioni sul Lavoro, leggi **Amare ciò che è** e visita thework.com/italiano.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. thework.com/italiano 5 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Estratto dal

Foglio di Lavoro - Giudica il prossimo

Conosciuta anche come la *Schedina Gialla*

Richiama una specifica situazione stressante. Compila il modulo sottostante mentre ti permetti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo della situazione stressante.

In quella situazione chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti ferisce, ti rattrista o ti delude, e perché?

Sono _____ con _____
emozione nome

perché _____

Esempio: Sono *arrabbiata* con *Paul* perché *mi ha mentito*.

Ora interroga questo pensiero usando **le quattro domande e i rigiri** sul retro.

Per avere più informazioni sul Lavoro, leggi **Amare ciò che è** e visita thework.com/italiano.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. thework.com/italiano 5 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Estratto dal

Foglio di Lavoro - Giudica il prossimo

Conosciuta anche come la *Schedina Gialla*

Richiama una specifica situazione stressante. Compila il modulo sottostante mentre ti permetti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo della situazione stressante.

In quella situazione chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti ferisce, ti rattrista o ti delude, e perché?

Sono _____ con _____
emozione nome

perché _____

Esempio: Sono *arrabbiata* con *Paul* perché *mi ha mentito*.

Ora interroga questo pensiero usando **le quattro domande e i rigiri** sul retro.

Per avere più informazioni sul Lavoro, leggi **Amare ciò che è** e visita thework.com/italiano.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. thework.com/italiano 5 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Estratto dal

Foglio di Lavoro - Giudica il prossimo

Conosciuta anche come la *Schedina Gialla*

Richiama una specifica situazione stressante. Compila il modulo sottostante mentre ti permetti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo della situazione stressante.

In quella situazione chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti ferisce, ti rattrista o ti delude, e perché?

Sono _____ con _____
emozione nome

perché _____

Esempio: Sono *arrabbiata* con *Paul* perché *mi ha mentito*.

Ora interroga questo pensiero usando **le quattro domande e i rigiri** sul retro.

Per avere più informazioni sul Lavoro, leggi **Amare ciò che è** e visita thework.com/italiano.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. thework.com/italiano 5 July 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Estratto dal

Foglio di Lavoro - Giudica il prossimo

Conosciuta anche come la *Schedina Gialla*

Richiama una specifica situazione stressante. Compila il modulo sottostante mentre ti permetti di rivisitare mentalmente il tempo e il luogo della situazione stressante.

In quella situazione chi ti fa arrabbiare, ti confonde, ti ferisce, ti rattrista o ti delude, e perché?

Sono _____ con _____
emozione nome

perché _____

Esempio: Sono *arrabbiata* con *Paul* perché *mi ha mentito*.

Ora interroga questo pensiero usando **le quattro domande e i rigiri** sul retro.

Per avere più informazioni sul Lavoro, leggi **Amare ciò che è** e visita thework.com/italiano.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. thework.com/italiano 5 July 2019



Le quattro domande

Esempio: *Paul mi ha mentito.*

Ripeti la tua affermazione e chiedi:

- 1. È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla 3).
- 2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
- 3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
- 4. Chi saresti senza quel pensiero?**

Rigira il pensiero.

Io ho mentito a me stessa.

Io ho mentito a Paul.

Paul non mi ha mentito.

Paul mi ha detto la verità.

Mentre visualizzi la situazione, contempla come ogni rigiro sia altrettanto vero o più vero.



Le quattro domande

Esempio: *Paul mi ha mentito.*

Ripeti la tua affermazione e chiedi:

- 1. È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla 3).
- 2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
- 3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
- 4. Chi saresti senza quel pensiero?**

Rigira il pensiero.

Io ho mentito a me stessa.

Io ho mentito a Paul.

Paul non mi ha mentito.

Paul mi ha detto la verità.

Mentre visualizzi la situazione, contempla come ogni rigiro sia altrettanto vero o più vero.



Le quattro domande

Esempio: *Paul mi ha mentito.*

Ripeti la tua affermazione e chiedi:

- 1. È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla 3).
- 2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
- 3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
- 4. Chi saresti senza quel pensiero?**

Rigira il pensiero.

Io ho mentito a me stessa.

Io ho mentito a Paul.

Paul non mi ha mentito.

Paul mi ha detto la verità.

Mentre visualizzi la situazione, contempla come ogni rigiro sia altrettanto vero o più vero.



Le quattro domande

Esempio: *Paul mi ha mentito.*

Ripeti la tua affermazione e chiedi:

- 1. È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla 3).
- 2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
- 3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
- 4. Chi saresti senza quel pensiero?**

Rigira il pensiero.

Io ho mentito a me stessa.

Io ho mentito a Paul.

Paul non mi ha mentito.

Paul mi ha detto la verità.

Mentre visualizzi la situazione, contempla come ogni rigiro sia altrettanto vero o più vero.



Le quattro domande

Esempio: *Paul mi ha mentito.*

Ripeti la tua affermazione e chiedi:

- 1. È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla 3).
- 2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
- 3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
- 4. Chi saresti senza quel pensiero?**

Rigira il pensiero.

Io ho mentito a me stessa.

Io ho mentito a Paul.

Paul non mi ha mentito.

Paul mi ha detto la verità.

Mentre visualizzi la situazione, contempla come ogni rigiro sia altrettanto vero o più vero.



Le quattro domande

Esempio: *Paul mi ha mentito.*

Ripeti la tua affermazione e chiedi:

- 1. È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla 3).
- 2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
- 3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
- 4. Chi saresti senza quel pensiero?**

Rigira il pensiero.

Io ho mentito a me stessa.

Io ho mentito a Paul.

Paul non mi ha mentito.

Paul mi ha detto la verità.

Mentre visualizzi la situazione, contempla come ogni rigiro sia altrettanto vero o più vero.