



THE WORK OF BYRON KATIE

Extraído do

Formulário Julgue Seu Próximo

Conhecido também como o “Pequeno Cartão Amarelo”

Lembre-se de uma situação estressante específica. Preencha os espaços abaixo enquanto você se permite visitar mentalmente a hora e o local da situação estressante.

Nessa situação, quem lhe causa raiva, confunde, fere, entristece ou desaponta você e por quê?

Eu estou _____ de _____
emoção *nome*

porque _____

Exemplo: Eu estou *com raiva do Paul* porque *ele mentiu para mim*.

Agora investigue esse pensamento usando **as quatro perguntas e as inversões** no verso do cartão.

Para saber mais sobre The Work/O Trabalho, leia ***Ame a Realidade*** e visite thework.com/portugues.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados. thework.com/portugues
12 Nov. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extraído do

Formulário Julgue Seu Próximo

Conhecido também como o “Pequeno Cartão Amarelo”

Lembre-se de uma situação estressante específica. Preencha os espaços abaixo enquanto você se permite visitar mentalmente a hora e o local da situação estressante.

Nessa situação, quem lhe causa raiva, confunde, fere, entristece ou desaponta você e por quê?

Eu estou _____ de _____
emoção *nome*

porque _____

Exemplo: Eu estou *com raiva do Paul* porque *ele mentiu para mim*.

Agora investigue esse pensamento usando **as quatro perguntas e as inversões** no verso do cartão.

Para saber mais sobre The Work/O Trabalho, leia ***Ame a Realidade*** e visite thework.com/portugues.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados. thework.com/portugues
12 Nov. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extraído do

Formulário Julgue Seu Próximo

Conhecido também como o “Pequeno Cartão Amarelo”

Lembre-se de uma situação estressante específica. Preencha os espaços abaixo enquanto você se permite visitar mentalmente a hora e o local da situação estressante.

Nessa situação, quem lhe causa raiva, confunde, fere, entristece ou desaponta você e por quê?

Eu estou _____ de _____
emoção *nome*

porque _____

Exemplo: Eu estou *com raiva do Paul* porque *ele mentiu para mim*.

Agora investigue esse pensamento usando **as quatro perguntas e as inversões** no verso do cartão.

Para saber mais sobre The Work/O Trabalho, leia ***Ame a Realidade*** e visite thework.com/portugues.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados. thework.com/portugues
12 Nov. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extraído do

Formulário Julgue Seu Próximo

Conhecido também como o “Pequeno Cartão Amarelo”

Lembre-se de uma situação estressante específica. Preencha os espaços abaixo enquanto você se permite visitar mentalmente a hora e o local da situação estressante.

Nessa situação, quem lhe causa raiva, confunde, fere, entristece ou desaponta você e por quê?

Eu estou _____ de _____
emoção *nome*

porque _____

Exemplo: Eu estou *com raiva do Paul* porque *ele mentiu para mim*.

Agora investigue esse pensamento usando **as quatro perguntas e as inversões** no verso do cartão.

Para saber mais sobre The Work/O Trabalho, leia ***Ame a Realidade*** e visite thework.com/portugues.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados. thework.com/portugues
12 Nov. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extraído do

Formulário Julgue Seu Próximo

Conhecido também como o “Pequeno Cartão Amarelo”

Lembre-se de uma situação estressante específica. Preencha os espaços abaixo enquanto você se permite visitar mentalmente a hora e o local da situação estressante.

Nessa situação, quem lhe causa raiva, confunde, fere, entristece ou desaponta você e por quê?

Eu estou _____ de _____
emoção *nome*

porque _____

Exemplo: Eu estou *com raiva do Paul* porque *ele mentiu para mim*.

Agora investigue esse pensamento usando **as quatro perguntas e as inversões** no verso do cartão.

Para saber mais sobre The Work/O Trabalho, leia ***Ame a Realidade*** e visite thework.com/portugues.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados. thework.com/portugues
12 Nov. 2019



THE WORK OF BYRON KATIE

Extraído do

Formulário Julgue Seu Próximo

Conhecido também como o “Pequeno Cartão Amarelo”

Lembre-se de uma situação estressante específica. Preencha os espaços abaixo enquanto você se permite visitar mentalmente a hora e o local da situação estressante.

Nessa situação, quem lhe causa raiva, confunde, fere, entristece ou desaponta você e por quê?

Eu estou _____ de _____
emoção *nome*

porque _____

Exemplo: Eu estou *com raiva do Paul* porque *ele mentiu para mim*.

Agora investigue esse pensamento usando **as quatro perguntas e as inversões** no verso do cartão.

Para saber mais sobre The Work/O Trabalho, leia ***Ame a Realidade*** e visite thework.com/portugues.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados. thework.com/portugues
12 Nov. 2019



As quatro perguntas

Exemplo: Paul mentiu para mim.

Repita a sua declaração e pergunte:

1. **Isso é verdade?**
(Sim ou não. Se não, vá para a 3.)
2. **Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?** (Sim ou não.)
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?**
4. **Quem ou o você seria sem o pensamento?**

Faça a inversão.

Eu menti para mim.

Eu menti para o Paul.

O Paul *não* mentiu para mim.

O Paul *me disse a verdade.*

À medida que você visualiza a situação, contemple como cada inversão é tão verdade ou mais verdade.



As quatro perguntas

Exemplo: Paul mentiu para mim.

Repita a sua declaração e pergunte:

1. **Isso é verdade?**
(Sim ou não. Se não, vá para a 3.)
2. **Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?** (Sim ou não.)
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?**
4. **Quem ou o você seria sem o pensamento?**

Faça a inversão.

Eu menti para mim.

Eu menti para o Paul.

O Paul *não* mentiu para mim.

O Paul *me disse a verdade.*

À medida que você visualiza a situação, contemple como cada inversão é tão verdade ou mais verdade.



As quatro perguntas

Exemplo: Paul mentiu para mim.

Repita a sua declaração e pergunte:

1. **Isso é verdade?**
(Sim ou não. Se não, vá para a 3.)
2. **Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?** (Sim ou não.)
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?**
4. **Quem ou o você seria sem o pensamento?**

Faça a inversão.

Eu menti para mim.

Eu menti para o Paul.

O Paul *não* mentiu para mim.

O Paul *me disse a verdade.*

À medida que você visualiza a situação, contemple como cada inversão é tão verdade ou mais verdade.



As quatro perguntas

Exemplo: Paul mentiu para mim.

Repita a sua declaração e pergunte:

1. **Isso é verdade?**
(Sim ou não. Se não, vá para a 3.)
2. **Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?** (Sim ou não.)
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?**
4. **Quem ou o você seria sem o pensamento?**

Faça a inversão.

Eu menti para mim.

Eu menti para o Paul.

O Paul *não* mentiu para mim.

O Paul *me disse a verdade.*

À medida que você visualiza a situação, contemple como cada inversão é tão verdade ou mais verdade.



As quatro perguntas

Exemplo: Paul mentiu para mim.

Repita a sua declaração e pergunte:

1. **Isso é verdade?**
(Sim ou não. Se não, vá para a 3.)
2. **Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?** (Sim ou não.)
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?**
4. **Quem ou o você seria sem o pensamento?**

Faça a inversão.

Eu menti para mim.

Eu menti para o Paul.

O Paul *não* mentiu para mim.

O Paul *me disse a verdade.*

À medida que você visualiza a situação, contemple como cada inversão é tão verdade ou mais verdade.



As quatro perguntas

Exemplo: Paul mentiu para mim.

Repita a sua declaração e pergunte:

1. **Isso é verdade?**
(Sim ou não. Se não, vá para a 3.)
2. **Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?** (Sim ou não.)
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?**
4. **Quem ou o você seria sem o pensamento?**

Faça a inversão.

Eu menti para mim.

Eu menti para o Paul.

O Paul *não* mentiu para mim.

O Paul *me disse a verdade.*

À medida que você visualiza a situação, contemple como cada inversão é tão verdade ou mais verdade.