

# Formulário Julgue Seu Próximo

Pense numa situação estressante com alguém — por exemplo, uma discussão. À medida que você medita sobre aquele momento e lugar específicos e começa a sentir o que você sentiu naquela situação, preencha os espaços abaixo. Use frases curtas e simples.

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

Estou \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
*emoção nome*

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

- QUERER 2. Nessa situação, como você quer que a pessoa mude? O que você quer que ela faça?

Eu quero que \_\_\_\_\_  
*nome*

*Eu quero que o Paul veja que ele está errado. Eu quero que ele pare de mentir para mim.*

- CONSELHO 3. Nessa situação, que conselho você ofereceria à pessoa? “Ele/ela deveria/não deveria...”

\_\_\_\_\_ deveria/não deveria \_\_\_\_\_  
*nome*

*Paul não deveria me assustar com o comportamento dele. Ele deveria respirar fundo.*

- PRECISAR 4. Para você ser feliz nessa situação, o que você precisa que a pessoa pense, diga, sinta ou faça?

Eu preciso que \_\_\_\_\_  
*nome*

*Eu preciso de Paul pare de me interromper. Eu preciso que ele realmente me escute.*

- RECLAMAÇÕES 5. O que você pensa sobre a pessoa nessa situação? Faça uma lista. (Tudo bem você ser mesquinho e julgar.)

\_\_\_\_\_ é \_\_\_\_\_  
*nome*

*Paul é mentiroso, arrogante, barulhento, desonesto e inconsciente.*

6. O que, sobre essa pessoa e situação, você não quer nunca mais voltar a experienciar?

Eu não quero nunca mais que \_\_\_\_\_

*Eu não quero nunca mais que Paul minta para mim. Eu não quero ser desrespeitada outra vez.*

Agora investigue cada uma das suas declarações usando as quatro perguntas do The Work, abaixo. Para a inversão da Declaração 6, substitua as palavras *Eu não quero nunca mais que...* com *Eu estou disposto a que...* e *Eu não vejo a hora que...*

## As quatro perguntas

*Exemplo: Paulo mentiu para mim.*

1. Isso é verdade? (Sim ou não. Se não, vá para a pergunta 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 que você seria sem o pensamento?

## Faça a inversão.

*Eu menti para mim.*

*Eu menti para o Paul.*

*O Paul não mentiu para mim.*

*Paul me disse a verdade.*

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

