

# The Work/O Trabalho de Byron Katie

## Uma Apresentação

“Ninguém pode lhe dar liberdade a não ser você.  
Este pequeno livro vai lhe mostrar como.”  
—Byron Katie

Este pequeno livro apresenta a essência do The Work/O Trabalho de Byron Katie. Todo ano, milhares desses livros são enviados a pedido, gratuitamente, a organizações sem fim lucrativo no mundo inteiro, ajudando pessoas descobrirem o poder que a investigação do The Work tem para fazer mudanças nas vidas delas.

Se você quiser explorar o processo mais profundamente, sugerimos você ler *Loving What Is* (publicado no Brasil como *Ame a realidade*, disponível em e-book, e em Portugal como *Para acabar com o sofrimento*, atualmente com edição esgotada). O livro vai levar você a se aprofundar no The Work e inclui inúmeros exemplos de Katie fazendo a facilitação com pessoas sobre assuntos como medo, saúde, relacionamentos, dinheiro, corpo, entre outros. *Loving What Is* também está disponível em áudio em inglês, o que lhe oferece uma preciosa experiência de ouvir Katie fazendo The Work em gravações ao vivo em workshops. O livro e audiobook estão disponíveis em inglês e em e-book em português. Acesse [thework.com](http://thework.com) e [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues) para mais informações sobre The Work ou ligue para +1 (805) 444-5799 (atendimento somente em inglês).

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados.

## Apresentação

The Work de Byron Katie é uma maneira de identificar e investigar pensamentos que causam todo o sofrimento no mundo. É um meio de encontrar paz em si mesmo e no mundo. Qualquer pessoa com a mente aberta pode fazer The Work.

Byron Kathleen Reid caiu em profunda depressão aos trinta e poucos anos. Durante um período de dez anos a depressão dela se tornava cada vez pior e, nos últimos dois anos, Katie (como ela é conhecida) praticamente não conseguia sair do quarto. Então, numa manhã, do fundo do desespero, ela teve um entendimento que mudou completamente a vida dela.

Katie percebeu que quando ela acreditava nos pensamentos dela, ela sofria, e quando ela não acreditava, ela não sofria. O que lhe causava sofrimento e depressão não era o mundo, mas o que ela *acreditava* sobre o mundo. Num clarão de entendimento, ela se deu conta de que nossas tentativas de encontrar felicidade estavam invertidas – ao invés de inutilmente tentarmos mudar o mundo para ele corresponder aos nossos pensamentos de como as coisas “deveriam” ser, podemos investigar esses pensamentos e, ao irmos ao encontro da realidade como ela é, experienciarmos liberdade e alegria inimagináveis. Como resultado, uma mulher que passava os dias na cama, deprimida, com ideias suicidas se tornou cheia de amor por tudo que a vida traz.

Katie desenvolveu um método simples mas poderoso de autoinvestigação, chamado The Work que mostra às pessoas como se libertarem por conta própria. O *insight* que ela teve sobre a natureza da mente coincide com pesquisas de ponta da neurociência cognitiva e The Work já foi comparado aos diálogos socráticos, aos ensinamentos budistas e ao Programa dos Doze Passos. The Work é unicamente baseado na experiência direta de uma mulher de como o sofrimento começa e tem fim. The Work é surpreendentemente simples, acessível a pessoas de todas as idades e origens, e não requer nada mais que papel, caneta e uma disponibilidade de abrir a mente. Katie logo percebeu que ela dar os *insights* dela e respostas prontas às pessoas tinha pouco valor – ao invés disso, ela oferece um processo que permite às pessoas se darem as próprias respostas. As primeiras pessoas que fizeram The Work diziam que a experiência tinha sido transformadora e ela logo começou a receber convites para ensinar o processo em eventos públicos.

Desde 1986, Katie vem apresentando The Work a milhões de pessoas no mundo inteiro. Além de eventos públicos, Katie já fez The Work em empresas, universidades, escolas, igrejas, prisões e hospitais. A alegria e humor de Katie logo deixam as pessoas à vontade e os profundos *insights* e descobertas reveladoras que os participantes rapidamente experienciam, tornam os eventos cativantes. Desde 1998, Katie vem conduzindo a School for the Work/Escola Para The Work, um programa de nove dias oferecido várias vezes por ano. A Escola é uma fonte aprovada, de emissão de unidades de educação continuada nos EUA e muitos psicólogos, conselheiros e terapeutas relatam que The Work está se tornando a parte mais importante da prática deles. Katie também apresenta o No-Body Intensive – uma imersão em não dualidade – de quatro dias, e um evento anual chamado New Year’s Mental

Cleanse, um programa de quatro dias de investigação contínua que acontece em Los Angeles no final de dezembro. Algumas vezes, ela também oferece workshops de final de semana. Gravações (em inglês) em áudio e vídeo de Katie facilitando The Work sobre uma grande variedade de tópicos dos eventos de Katie (sexo, dinheiro, corpo, como educar filhos, etc.) estão disponíveis nos eventos dela e no website [thework.com](http://thework.com), [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues) e centenas de vídeos legendados em português de Katie fazendo The Work estão disponíveis em [YouTube](https://www.youtube.com).

Os livros mais importantes de Katie são *Ame a Realidade*<sup>1</sup>, escrito com o marido, o eminente escritor Stephen Mitchell e traduzido em 35 línguas; *I Need Your Love – Is That True?* (Eu Preciso do Seu Amor – Isso é Verdade?) com Michael Katz; *A Thousand Names for Joy* (Mil Nomes Para a Alegria), escrito com Stephen Mitchell e *A Mind at Home with Itself* (Uma Mente em Paz Consigo Mesma) com Stephen Mitchell. Os outros livros dela são *Question Your Thinking, Change the World* (Investigue Seu Modo de Pensar, Mude o Mundo); *Who Would You Be Without Your Story?* (Quem Você Seria Sem a Sua História?); *Peace in the Present Moment* (Paz Neste Momento Presente), com textos de Byron Katie e Eckhart Toole e fotografias de Michele Penn; e *A Friendly Universe* (Um Universo Amigo) ilustrado por Hans Wilhelm. Os livros para crianças são *Tiger-Tiger, Is It True?* (Diga, Diga, Tigrinho, Isso é Verdade?) e *The Four Questions* (As Quatro Perguntas), ambos ilustrados por Hans Wilhelm.

Boas-vindas ao The Work.

## O Que É, É

O único momento em que sofremos é quando acreditamos num pensamento que briga com o que é. Quando a mente está perfeitamente clara, o que é é o que queremos. Se você quiser que a realidade seja diferente do que ela é, você bem poderia tentar ensinar um gato a latir. Você pode tentar e tentar e no fim o gato vai virar para você e dizer "Miau". Querer que a realidade seja diferente do que é é inútil.

E, mesmo assim, se você prestar atenção, você vai notar que você acredita em pensamentos assim dezenas de vezes por dia. "As pessoas deveriam ser mais gentis." "Crianças deveriam se comportar bem." "Meu marido (ou minha esposa) deveria concordar comigo." "Eu deveria ser mais magra ou mais bonita ou ter mais sucesso." Pensamentos assim são maneiras de querer que a realidade seja diferente do que é. Se você acha que isso parece deprimente, você tem razão. Todo esse estresse que sentimos é causado por brigarmos com o que é.

Pessoas que estão começando a fazer The Work com frequência me dizem, "Mas se eu parar de brigar com a realidade, isso iria me desempoderar. Se eu

---

<sup>1</sup> *Loving What Is* foi lançado no Brasil sob o título de *Ame a realidade* pela Editora Best Seller, em dezembro de 2009, e está disponível em edição e-book. Em Portugal, publicado com o título de *Para acabar com o sofrimento*, em 2006 pela Editora Estrela Polar, se encontra com edição esgotada e sem data planejada de republicação.

simplesmente aceitar a realidade, eu vou me tornar passiva. Eu talvez até perca a vontade de agir". Eu lhes respondo com uma pergunta: "Você realmente pode saber que isso é verdade?" – O que é mais empoderador? – "Eu queria não ter perdido o meu emprego" ou "Eu perdi o meu emprego; que soluções inteligentes eu posso encontrar agora?"

The Work revela que o que você pensa que não deveria ter acontecido *deveria* ter acontecido. Deveria ter acontecido porque aconteceu e nenhum pensamento no mundo vai conseguir mudar o que aconteceu. Isso não significa que você concorde ou aprove aquilo. Só significa que você vê as coisas sem resistência e sem a confusão da sua luta interior. Ninguém quer que os filhos fiquem doentes, ninguém quer sofrer um acidente de carro; mas quando coisas assim acontecem, como é que vai ser útil ficar mentalmente brigando com elas? Nós sabemos que fazer isso não adianta mas, mesmo assim, continuamos a fazer porque nós não sabemos como parar com essa luta.

Eu sou uma amante do que é não porque eu seja uma pessoa espiritual, mas porque me dói quando eu brigo com a realidade. Podemos saber que a realidade é boa exatamente do jeito que ela é porque, ao brigarmos com a realidade, sentimos tensão e frustração. Nós não nos sentimos naturais e em equilíbrio. Quando paramos de nos opor à realidade, a ação se torna simples, fluida, gentil, sem medo.

### **Ficar nos Seus Próprios Assuntos**

Eu consigo encontrar só três tipos de assuntos no universo: os meus, os seus e os de Deus. (Para mim, a palavra *Deus* significa "realidade". A realidade é Deus, porque ela *dá as regras*. Qualquer coisa que está fora do meu controle, do seu controle ou do controle de qualquer outra pessoa, eu chamo de assuntos de Deus.)

Muito do nosso estresse vem de viver mentalmente fora dos nossos próprios assuntos. Quando eu penso "Você precisa arranjar um emprego, eu quero que você seja feliz, você deveria ser pontual, você precisa se cuidar melhor", eu estou nos seus assuntos. Quando eu estou preocupada com terremotos, inundações, guerras ou quando eu vou morrer, eu estou nos assuntos de Deus. Se eu estou mentalmente nos seus assuntos ou nos assuntos de Deus, o efeito é separação. Eu me dei conta disso no início de 1986. Quando eu entrava mentalmente nos assuntos da minha mãe, por exemplo, com um pensamento do tipo "Minha mãe deveria me entender", eu imediatamente experienciava um sentimento de solidão. E eu me dei conta de que todas as vezes que eu me senti magoada ou solitária na minha vida, eu tinha entrado nos assuntos de outra pessoa.

Se você está lá, vivendo a sua vida, e eu estou mentalmente lá, vivendo a sua vida, quem é que está aqui, vivendo a minha? Estamos as duas lá. Eu estar mentalmente nos seus assuntos me impede de eu estar presente nos meus próprios assuntos. Eu estou separada de mim, pensando em porque minha vida não dá certo.

Pensar que eu sei o que é melhor para qualquer outra pessoa é eu estar fora dos meus assuntos. Mesmo em nome do amor, isso é pura arrogância e o resultado é tensão, ansiedade e medo. Eu sei o que é certo para *mim*? Esse é o meu único assunto. Deixe-me trabalhar nisso antes de eu tentar resolver os seus problemas para você.

Se você entender os três tipos de assuntos o suficiente para ficar nos seus próprios assuntos, isso poderia libertar sua vida de uma maneira que você nem pode imaginar. A próxima vez que você se sentir estressada ou desconfortável pergunte-se, nos assuntos de quem você mentalmente está e talvez você até dê uma boa gargalhada! Essa pergunta consegue trazer você de volta para você. Você poderia se dar conta de que você realmente nunca esteve presente, de que você tem vivido mentalmente toda a sua vida nos assuntos dos outros. Simplesmente notar que você está mentalmente nos assuntos dos outros, pode lhe trazer de volta para o maravilhoso você.

E se você praticar isso por algum tempo, você pode vir a perceber que *você* também não tem nenhum assunto seu e que sua vida corre perfeitamente bem por conta própria.

### **Ir ao Encontro dos Seus Pensamentos com Entendimento**

Um pensamento não causa nenhum mal a menos que acreditemos nele. Não são nossos pensamentos, mas nosso *apego* aos nossos pensamentos que causa sofrimento. Apego a um pensamento significa acreditar nele sem investigar. Uma crença é um pensamento ao qual vivemos apegados, com frequência, há anos.

A maioria das pessoas pensam que elas *são* aquilo que os pensamentos delas dizem que elas são. Um dia eu notei que eu não estava respirando — mas sendo respirada. Em seguida eu também notei, para minha grande surpresa, que eu não estava pensando — que, na verdade, eu estava sendo pensada e que aquele pensar não é pessoal. Você acorda de manhã e fala para você: “Penso que hoje eu não vou pensar”? Tarde demais: Você já está pensando! Pensamentos simplesmente aparecem. Eles vêm do nada e voltam para o nada como nuvens se movendo no céu. Eles vêm para passar, não para ficar. Não há nada de mal neles a não ser que nós nos apeguemos a eles como se eles fossem verdade.

Ninguém nunca conseguiu controlar pensamentos, mesmo que algumas pessoas contem histórias de como elas conseguiram os controlar. Eu não deixo meus pensamentos irem—eu vou ao encontro deles com entendimento. Então, *eles* se deixam ir de *mim*.

Pensamentos são como a brisa ou como as folhas das árvores ou como as gotas de chuva caindo. Eles aparecem e, através da investigação, podemos nos tornar amigos deles. Você partiria para uma discussão com um pingo de chuva? Pingos de chuva não são pessoais. Nem pensamentos. Ao irmos ao encontro de um conceito doloroso com entendimento, a próxima vez que ele aparecer você pode até achar que ele é interessante. Aquilo que costumava ser um pesadelo, agora simplesmente é interessante. Da próxima vez que ele

aparecer, você talvez ache graça dele. Da próxima vez, você talvez nem note. Esse é o poder de amar o que é.

## **Colocar a Mente no Papel**

O primeiro passo no The Work é identificar os pensamentos que estão causando seu estresse e colocá-los no papel. Esses pensamentos podem ser sobre qualquer situação da sua vida, passada, presente ou futura — sobre uma pessoa de quem você não gosta ou com quem você se preocupa, alguém que o irrita, assusta ou entristece ou sobre quem você é ambivalente ou confuso. Anote seus julgamentos exatamente como você os pensa. Use frases curtas e simples. (Vá para [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues), na seção “Downloads”, onde você vai encontrar um Formulário Julgue Seu Próximo para baixar e imprimir.).

Há milhares de anos nos é ensinado a não julgar — mas, vamos admitir, nós continuamos a julgar o tempo todo. A verdade é que todos nós temos julgamentos que ficam correndo em nossas mentes. Através do The Work, finalmente temos a permissão de dar vazão a esses julgamentos ou até mesmo gritá-los, no papel. Podemos descobrir que podemos ir ao encontro até mesmo dos pensamentos mais desagradáveis com amor incondicional.

Eu encorajo você a escrever sobre alguém que você não tenha perdoado por completo, alguém de quem você ainda tenha mágoa. Esse é o lugar mais poderoso para começar. Mesmo que você tenha perdoado a pessoa 99%, você não está livre até você ter a perdoado a pessoa por completo. O 1% que você não a perdoou é exatamente o lugar onde você continua a ficar bloqueado nos seus outros relacionamentos (incluindo o seu relacionamento com você).

Se você começar apontando o dedo para fora e pôr a culpa no outro, o foco não é você. Então você simplesmente fica livre, sem censura. Nós, frequentemente, temos muita certeza sobre o que os outros deveriam fazer, como deveriam viver, com quem deveriam estar. Temos visão 20/20 sobre outras pessoas, mas não sobre nós mesmos.

Quando você faz The Work você vê quem você é através de como você pensa que as pessoas são. Eventualmente você começa a ver que tudo ao seu redor é um reflexo do seu próprio pensamento. Você, um contador de histórias, o projetor de todas histórias, e o mundo, a imagem projetada dos seus pensamentos.

Desde o começo dos tempos, as pessoas têm tentado mudar o mundo para serem felizes. Isso nunca funcionou porque essa abordagem trata do problema de forma invertida. O que The Work nos dá é uma maneira de mudar o projetor — a mente — ao invés de mudar a projeção. É como se houvesse um fiapo na lente do projetor. Pensamos que há uma falha nas pessoas projetadas na tela e tentamos mudar essa ou aquela pessoa, quem quer que seja a pessoa em quem aquela falha apareça. Tentar mudar as imagens projetadas é inútil. Ao nos darmos conta de onde o fiapo está, aí então podemos limpar a lente. Esse é o fim do sofrimento e o começo de um pouquinho de alegria no paraíso.

## Como Preencher o Formulário

Eu lhe convido a contemplar por um momento uma situação em que você ficou com raiva, ferido, triste ou desapontado. Seja tão crítico, infantil e mesquinho quanto você foi naquela situação. Não tente ser mais sábio ou gentil do que você foi na situação. Agora é a hora de ser totalmente honesta e transparente sobre porque você ficou ferida e como você se sente. Permita que seus sentimentos se expressem à medida que surgem, sem nenhum medo de consequências nem ameaça de punição.

Aqui você encontra um exemplo de um Formulário Julgue Seu Próximo preenchido. Eu escrevi sobre o meu segundo marido, Paul, neste exemplo (incluído aqui com a permissão dele); estes são os tipos de pensamentos em que eu costumava acreditar sobre ele antes de The Work me encontrar. À medida que você vai lendo, eu lhe convido a substituir o nome do Paul pelo nome da pessoa relevante em sua vida.

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

*Eu estou com raiva do Paul porque ele não me escuta.*

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

*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..."

*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 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.)

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

### **Dicas Para o Formulário**

Declaração 1: Tenha certeza de identificar o que mais lhe incomoda nessa situação quanto à pessoa sobre quem você está escrevendo. À medida em que você preenche as declarações de 2 a 6, imagine-se na situação descrita na declaração 1.

Declaração 2: Faça uma lista do que você queria que a pessoa fizesse naquela situação, independentemente do quanto as suas necessidades possam ser ridículas ou infantis.

Declaração 3: Tenha certeza que seu conselho seja específico, prático e detalhado. Descreva claramente, passo a passo, como ele ou ela deveria seguir seus conselhos; diga-lhe exatamente o que você acha que ele ou ela deveria fazer. Se a pessoa seguisse seu conselho, isso realmente iria resolver o seu problema descrito na declaração 1? Tenha certeza que seu conselho é relevante e que pode ser colocado em prática para aquela pessoa (como você o descreve na declaração 5).

Declaração 4: Você se colocou na situação que você descreveu na declaração 1? Se suas necessidades fossem satisfeitas, isso levaria você de onde você se encontra para “feliz” ou iria apenas dar um fim à sua dor? Tenha certeza de que as necessidades que você expressou sejam específicas, práticas e detalhadas.

### **A Investigação: As Quatro Perguntas e as Inversões**

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 do pensamento. Em seguida, encontre pelo menos três exemplos específicos e genuínos de como esta inversão é verdade para você nessa situação.

Agora, usando as quatro perguntas, vamos investigar a parte da declaração 1 no Formulário que causa a sua reação: *Paul não me escuta*. À medida em que você vai lendo o exemplo, pense em alguém que você ainda não perdoou totalmente, alguém que simplesmente não escuta você.



### **Pergunta 1. Isso é verdade?**

Ao ir considerando a situação de novo, pergunte-se, “É verdade que o Paul não me escuta?” Ponha-se em quietude. Se você quer realmente saber a verdade, um sim ou não honesto virá ao encontro da pergunta à medida que você vai se lembrando da situação na sua mente. Deixe a mente fazer a pergunta e espere pela resposta que vem à tona. (A resposta para as duas primeiras perguntas tem só uma sílaba; é sim ou não. Note se você experiencia qualquer defesa à medida que você vai respondendo. Se sua resposta incluir “porque...” ou “mas...”, essa não é a resposta de uma sílaba que você está procurando, e você não está mais fazendo The Work. Você está procurando liberdade fora de você. Eu estou lhe convidando a um novo paradigma.)

### **Pergunta 2. Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?**

Considere essas perguntas: “Nessa situação, eu posso saber com certeza absoluta que o Paul não está me escutando? Eu posso realmente saber se alguém está escutando ou não? Eu algumas vezes estou escutando quando aparento não estar?”

**Pergunta 3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?** Como você reage quando acredita que Paul não escuta você? Como você o trata? Ponha-se em quietude; testemunhe. Por exemplo: “Eu me sinto frustrada e com aversão; eu dou 'aquela olhada' para ele; eu o interrompo; eu o castigo; eu o ignoro; eu perco a paciência; eu começo a falar mais rápido e mais alto; eu tento forçá-lo a escutar”. Continue a fazer a sua lista à medida em que você testemunha a situação e permita que as imagens na sua mente lhe mostrem como você reage quando você acredita nesse pensamento.

Esse pensamento traz paz ou estresse à sua vida? Que imagens você vê, passadas e futuras, e que sensações físicas surgem ao testemunhar essas imagens? Permita-se experienciá-las agora. Algumas obsessões ou vícios começam a aparecer quando você acredita nesse pensamento? (Seu comportamento passa a incluir algum dos seguintes itens: álcool, drogas, cartões de crédito, comida, sexo, televisão, computadores?) Testemunhe também como você se trata nessa situação e como você se sente. “Eu me fecho. Eu me isolo, me sinto doente, sinto raiva, como compulsivamente e, durante dias, assisto televisão sem de fato assistir. Eu me sinto deprimida, separada, ressentida e sozinha”. Observe todos os efeitos de você acreditar no pensamento “Paul não me escuta”.

**Pergunta 4. Quem ou o que você seria sem o pensamento?** Esta é uma pergunta muito poderosa. Imagine-se de pé na presença da pessoa sobre a qual você escreveu enquanto ela está fazendo aquilo que você pensa que ela não deveria fazer. Considere, por exemplo, quem você seria sem o pensamento “Paul não me escuta”. Quem você seria na mesma situação se você não acreditasse nesse pensamento? Feche os olhos e imagine Paul não escutando você. Imagine-se sem o pensamento que Paul não escuta você (ou

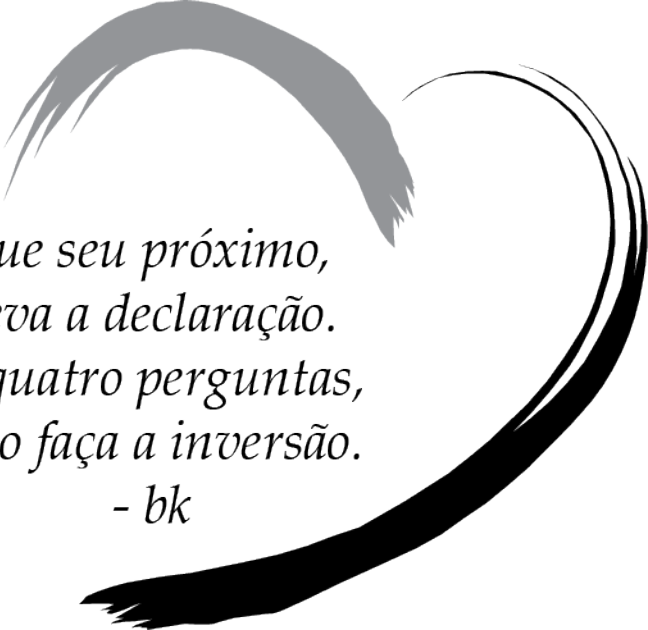
que ele *deveria* lhe escutar). Não tenha pressa. Observe o que lhe é revelado. O que você vê agora? Que sentimentos isso lhe traz?

**Faça a inversão.** A declaração original “O Paul não me escuta” ao ser invertida torna-se “Eu não me escuto”. Essa inversão é verdade ou mais verdade que a declaração original? Agora, identifique exemplos de como você não se escuta nessa mesma situação com o Paul. Encontre pelo menos três exemplos específicos e genuínos de como essa inversão é verdade. Para mim, um exemplo é que, nessa situação, eu ficava emocionalmente fora de controle e meu coração disparava.

Outra inversão é “Eu não escuto o Paul”. Encontre pelo menos três exemplos de como você, nessa situação, não estava escutando o Paul, a partir da perspectiva *dele*. Você está escutando o Paul quando você fica pensando que ele não está escutando você?

Uma terceira inversão é “O Paul me escuta”. Por exemplo, ele apagou o cigarro que ele estava fumando. Ele poderia acender outro cigarro daí cinco minutos mas, naquela situação, mesmo quando ele estava me dizendo que ele não se importava com a saúde dele, ele aparentemente estava me escutando. Para essa e para cada inversão que você descobrir, sempre encontre pelo menos três exemplos específicos e genuínos de como a inversão é verdade para você, naquela situação.

Depois de se sentar com as inversões, você faz uma investigação habitual passando para a próxima declaração no Formulário — neste caso, “*Eu quero que o Paul veja que ele está errado*” — e, em seguida, com todas as outras declarações no Formulário.



*Julgue seu próximo,  
escreva a declaração.  
Faça quatro perguntas,  
e então faça a inversão.*

*- bk*

## Sua Vez: O Formulário

Agora você sabe o suficiente para tentar fazer The Work. Primeiro, relaxe, ponha-se em quietude, feche os olhos e aguarde até que uma situação estressante venha à sua mente. Preencha a Formulário Julgue Seu Próximo identificando os pensamentos e sentimentos que você estava vivenciando na situação sobre a qual você escolheu escrever. Use frases curtas e simples. Lembre-se de *apontar o dedo da culpa ou julgamento para o outro*. Escreva a partir do seu ponto de vista, como uma criança de cinco anos ou em qualquer idade da sua vida. Por favor, por enquanto, *não* escreva sobre você.

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

Eu não gosto de (Eu estou com raiva ou com triste, com assustada, com confusa, etc., com) (nome) porque \_\_\_\_\_.

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

Eu quero que (nome) \_\_\_\_\_.

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

(Nome) deveria (não deveria)\_\_\_\_\_.

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

Eu preciso que (nome)\_\_\_\_\_.

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

(Nome) é \_\_\_\_\_.

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

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

## Sua Vez: A Investigação

Uma a uma, investigue cada declaração no Formulário Julgue Seu Próximo usando as quatro perguntas. Depois, inverta a declaração em que você está trabalhando e encontre pelo menos três exemplos específicos e genuínos para cada inversão. (Consulte a seção anterior “A Investigação: As Quatro Perguntas e as Inversões”. Você também pode encontrar ajuda, em inglês, no [thework.com](http://thework.com), no aplicativo The Work App, em inglês, e vídeos legendados em português no YouTube, em [YouTube](http://YouTube), qui incluem tutoriais com Byron Katie.) Ao longo deste processo, se abra para as possibilidades para além do

que você já pensa saber. Não há nada mais emocionante que descobrir a mente-que-não-sabe.

Este Work é meditação. É como mergulhar em si mesmo. Contemple as perguntas, mergulhe na profundidade de si mesmo, escute e aguarde. A resposta virá ao encontro da sua pergunta. Não importa o quanto você pense que você seja fechado ou sem esperança, a polaridade mais gentil da mente (que eu chamo de coração) irá ao encontro da polaridade que está confusa porque ela ainda não foi iluminada para si mesma. Você pode começar a experimentar revelações sobre você mesmo e o seu mundo, revelações que transformarão toda sua vida, para sempre.

Olhe a primeira declaração que você escreveu no seu Formulário. Agora, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

### **Pergunta 1. Isso é verdade?**

Realidade, para mim, é o que é verdade. Verdade é qualquer coisa que está à sua frente, qualquer coisa que está realmente acontecendo. Goste ou não, agora está chovendo. “Não deveria estar chovendo” é só um pensamento. Na realidade, não existe isso de “deveria” ou “não deveria”. Esses simplesmente são pensamentos que sobrepomos à realidade. Sem o “deveria” e o “não deveria”, conseguimos ver a realidade como ela é e isso nos deixa livres para agirmos de maneira eficiente, clara e sana.

Quando você fizer a primeira pergunta, se dê um tempo. The Work tem a ver com descobrir qual é a verdade do nosso ser mais profundo. Agora você está ouvindo *suas* respostas, não as respostas de outras pessoas e nada que lhe foi ensinado. Isso pode ser muito inquietante a princípio, porque você e mais fundo, permita a verdade dentro de você vir à tona e ir ao encontro da pergunta. Seja gentil ao se dar à investigação. Permita que a experiência tome você por completo.

### **Pergunta 2. Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?**

Se sua resposta para a Pergunta 1 é sim, pergunte-se “Eu posso saber com certeza absoluta que isso é verdade?” Em muitos casos a declaração *parece* ser verdade. Claro que parece. Seus conceitos são baseados numa vida inteira de crenças não investigadas.

Depois que eu acordei para a realidade em 1986, eu notei como muitas vezes as pessoas em conversas, mídia e livros, fazem afirmações do tipo “Não há compreensão suficiente no mundo”, “Há violência demais”, “Nós deveríamos nos amar mais uns aos outros”. Essas eram histórias em que eu também costumava acreditar. Elas parecem ser bondosas, gentis e solidárias, mas quando eu as ouvia, eu notava que acreditar nelas me causava estresse e que, dentro de mim, eu não me sentia em paz.

Por exemplo, quando eu ouvi alguém dizer “As pessoas deveriam ser mais amorosas”, as perguntas que em mim vieram à tona foram “Eu posso saber com certeza absoluta que isso é verdade? Eu posso realmente saber, por mim mesma, dentro de mim, que as pessoas deveriam ser mais amorosas? Ainda que o mundo todo me diga isso, isso é realmente verdade?” E, para

minha grande surpresa, quando eu me ouvi, lá de dentro, eu vi que o mundo é o que é neste momento e que neste momento as pessoas não poderiam possivelmente ser mais amorosas que eram. No que diz respeito à realidade, *não existe* isso de “deveria ser”. Existe somente “o que é”, do jeito exato que é, agora. A verdade é anterior a qualquer história. E toda história anterior à investigação nos impede de ver o que é a verdade.

Agora eu finalmente podia investigar de cada história potencialmente desconfortável, “Eu posso saber com certeza absoluta que isso é verdade?” E a resposta, como a pergunta, foi uma experiência: não. Eu ia me manter enraizada naquela resposta — sozinha, em paz, livre.

Como é que o não poderia ser a resposta certa? Todas as pessoas que eu conhecia e todos os livros diziam que a resposta devia ser sim. Mas eu me dei conta de que a verdade é o que é e ela não é ditada por ninguém. Na presença daquele não interno, eu me dei conta de que o mundo é sempre como ele deveria ser, eu me oponha a ele ou não. E eu abracei a realidade com todo meu coração. Eu amo o mundo, sem nenhuma condição.

Se sua resposta continuar a ser sim, bom. Se você pensa que você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade, é assim que deveria ser, e tudo bem você passar para a pergunta 3.

### **Pergunta 3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?**

Com essa pergunta, começamos a perceber causa e efeito interno. Você pode ver que, quando você acredita no pensamento, há um sentimento desconfortável, uma perturbação que pode ir desde de um ligeiro desconforto ao medo ou pânico.

Depois que as quatro perguntas me encontraram, eu iria notar pensamentos tais como “As pessoas deveriam ser mais amorosas” e eu iria ver que pensamentos como esses causavam um sentimento de inquietação em mim. Eu notei que antes do pensamento havia paz. Minha mente estava quieta e serena. Esta é quem eu sou sem minha história. Então, na quietude do perceber, eu comecei a notar os sentimentos que surgiam de eu acreditar ou me apegar ao pensamento. E na quietude, eu pude ver que caso eu acreditasse no pensamento, o resultado seria um sentimento de inquietude e tristeza. Quando eu perguntei “Como eu reajo quando acredito no pensamento de que as pessoas deveriam ser mais amorosas?” eu vi que, eu não apenas sentia um desconfortável (o que era óbvio), mas eu também reagia com cenas mentais para provar que o pensamento era verdade. Eu voava para um mundo que não existia. Eu reagia vivendo num corpo estressado, vendo tudo com olhos carregados de medo, uma sonâmbula, alguém vivendo um pesadelo aparentemente sem fim. O remédio era simplesmente investigar.

Eu adoro a pergunta 3. Uma vez que você a responda por conta própria, uma vez que você veja causa e efeito de acreditar num pensamento, todo seu sofrimento começa a se dissolver.

#### **Pergunta 4. Quem ou o que você seria sem o pensamento?**

Essa é uma pergunta muito poderosa. Quem ou o que você seria sem o pensamento? *Como* você seria sem o pensamento? Veja-se naquela situação, na presença da pessoa sobre quem você escreveu a declaração com ela fazendo aquilo que você acha que ela não deveria fazer. Agora, só por um minuto ou dois, feche os olhos e imagine quem você seria se você não tivesse a habilidade de pensar esse pensamento. De que maneira sua vida seria diferente, na mesma situação, sem o pensamento? Mantenha seus olhos fechados e olhe para a pessoa, naquela situação, sem sua história. O que você vê? O que você sente sobre a pessoa sem a história? O que você prefere — com ou sem sua história? Qual delas você sente é mais gentil? Qual lhe traz mais paz?

Muitas pessoas literalmente não conseguem imaginar a vida sem as histórias delas. Elas não têm uma referência para isso. Então “Eu não sei” é uma resposta comum para esta pergunta. Outras pessoas respondem dizendo “Eu seria livre”, “Eu teria paz”, “Eu seria uma pessoa mais amorosa”. Você também poderia dizer “Eu teria clareza suficiente para entender a situação e agir de maneira mais eficiente”. Sem as nossas histórias, nós não só somos capazes de agir com mais clareza e sem medo; nós também somos um amigo, um ouvinte. Nós somos pessoas felizes vivendo vidas felizes. Somos apreço e gratidão que se tornam tão naturais quanto respirar. Alegria é um estado natural para alguém que sabe que não há nada a saber e que temos tudo o que precisamos, bem aqui, bem agora.

#### **Faça a Inversão.**

Para fazer as inversões, encontre os opostos da declaração original que você escreveu no seu Formulário. Uma declaração frequentemente pode ser invertida para si, para o outro e para o oposto. Primeiro, faça a inversão para si. Escreva como se fosse sobre você; no lugar onde você tinha escrito o nome de alguém escreva ali o seu nome. Ao invés de “ele” ou “ela”, coloque “eu”. Por exemplo, “Paul não me escuta” se torna “Eu não me escuto”. Encontre pelo menos três exemplos específicos e genuínos de como essa inversão é tão verdade quanto a sua declaração original.

Em seguida, a inversão para o outro. “Paul não me escuta” se torna “Eu não escuto o Paul”.

Um terceiro tipo é uma inversão de 180 graus para o extremo oposto. “Paul não me escuta” se torna “Paul me escuta”.

Não se esqueça, para cada inversão encontre pelo menos três exemplos específicos e genuínos de como a inversão é verdade para você naquela situação. Não se trata de você pôr culpa em si. Trata-se de você descobrir alternativas que podem lhe trazer paz.

Nem todas as declarações vão ter três tipos de inversões e algumas têm mais de três. Algumas inversões podem não fazer sentido para você. Não force tais inversões.

Para cada inversão, retorne à declaração original e reinicie. Por exemplo, “Ele não deveria perder o tempo dele” pode ser invertido para “Eu não

deveria perder *meu* tempo”, “*Eu* não deveria perder o tempo dele” e “Ele *deveria* perder o tempo dele”.

As inversões são uma parte muito poderosa do The Work. Enquanto você pensar que a causa do seu problema está “lá fora” – enquanto você pensar que alguém ou qualquer outra coisa é responsável pelo seu sofrimento – a situação não tem jeito. Isso significa que você sempre está no papel de vítima, que você está sofrendo no paraíso. Então traga a verdade para si e comece a se libertar. Não é mais necessário você esperar que as pessoas ou as situações mudem para você experimentar paz e harmonia. The Work é o caminho direto para você orquestrar a sua própria felicidade.

### **A Inversão Para a Declaração 6**

A inversão para a declaração 6 no Formulário Julgue Seu Próximo é um pouco diferente das outras inversões. A inversão de “Eu não quero nunca mais que...” se torna “Eu estou disposta a que...” e “Eu não vejo a hora que...”. Por exemplo, a inversão de “Eu não quero nunca mais que Paul minta para mim de novo” se torna “Eu estou disposta a que Paul minta para mim de novo” e “Eu não vejo a hora que Paul minta para mim de novo”.

Essas inversões têm a ver com abraçar a vida por completo, do jeito que ela é. Dizer – e dizer com sinceridade – “Eu estou disposto a que...” cria uma mente aberta, criatividade e flexibilidade. Qualquer resistência que você possa ter é suavizada e isso permite que você se abra àquela situação em sua vida, ao invés de você continuar aplicando força de vontade para erradicá-la ou afastá-la. Dizer, e dizer com sinceridade “Eu não vejo a hora que...” ativamente abre você para a vida à medida que a vida se desdobra. Alguns de nós aprendemos a aceitar o que é, e eu lhes convido a ir mais longe, a realmente *amar* o que é. Este é o nosso estado natural. Liberdade é o nosso direito de nascença.

É bom reconhecer que os mesmos sentimentos ou situações podem acontecer de novo, mesmo que aconteçam só em seus pensamentos. Quando você se dá conta de que sofrimento e desconforto são o chamado para a investigação e para a liberdade que vêm a seguir, você pode realmente começar a não ver a hora de sentimentos desconfortáveis surgirem. Você pode até experienciá-los como amigos que vêm para lhe mostrar o que você ainda não investigou por completo.

## Perguntas e Respostas

**P** *Eu tenho dificuldade de escrever sobre os outros. Posso escrever sobre mim?*

**R** Se você quiser se conhecer, eu sugiro você escrever sobre outra pessoa. No começo, aponte *The Work* para fora e você pode ver que tudo fora de você é um reflexo direto do seu pensamento. É tudo sobre você. A maioria de nós têm apontado críticas e julgamentos para si mesmos há anos e isso não tem resolvido nada. Julgar outra pessoa, investigar esses julgamentos e fazer a inversão é o caminho mais rápido para o entendimento e a autorrealização.

**P** *Eu ouvi você dizer que você é uma amante da realidade. E quanto à guerra, estupro, pobreza, violência e abuso de crianças? Você está aprovando esse tipo de atos?*

**R** Como eu poderia aprová-los? Eu não sou louca. Eu simplesmente noto que se eu acreditar que eles não deveriam existir quando eles existem, eu sofro. Eu consigo pelo menos simplesmente dar fim à guerra em mim? Eu consigo parar de me estuprar e estuprar outras pessoas com meus pensamentos abusivos? Se não, eu continuo a fazer em mim exatamente aquilo que eu quero que acabe no mundo. Sanidade não sofre, nunca. Você consegue dar fim à guerra em todos os lugares na Terra? Através da investigação, você pode começar a dar fim à guerra para um ser humano: você. Este é o começo do fim da guerra no mundo. Se a vida aborrece você, bom! No papel julgue aqueles que fazem guerra, investigue e faça a inversão. Você realmente quer saber a verdade? Todo sofrimento começa e termina com você.

**P** *Então, o que você está dizendo é que eu deveria simplesmente aceitar a realidade como ela é e não brigar com ela. É isso mesmo?*

**R** Não cabe a mim dizer o que alguém deveria ou não deveria fazer. Eu simplesmente pergunto: “Qual é o efeito de brigar com a realidade? Que sentimentos isso causa?” *The Work* investiga causa e efeito de se apegar a pensamentos dolorosos e, nessa investigação, encontrarmos nossa liberdade. Simplesmente dizer que nós não deveríamos brigar com a realidade só cria mais uma história, mais um conceito espiritual. Isso nunca funcionou.

**P** *Eu não acredito em Deus. Eu, mesmo assim, posso me beneficiar com *The Work*?*

**R** Sim. Ateu, agnóstico, cristão, judeu, muçulmano, budista, hindu, pagão — todos nós temos uma coisa em comum: nós queremos felicidade e paz. Se você cansou de sofrer, eu lhe convido ao *The Work*.

**P** *Amar o que é soa como nunca querer nada. Não é mais interessante querer coisas?*

**R** Minha experiência é que eu quero algo o tempo todo. O que eu quero é o que é. Isso não é só interessante, é um êxtase! Quando eu quero o que eu tenho, pensamento e ação não ficam separados; eles se movem como um, sem conflito. Se você encontrar qualquer coisa que esteja faltando, escreva seus pensamentos e os investigue. Eu penso que a vida nunca fica aquém e ela não requer um futuro. Tudo o que eu preciso sempre me é dado e eu não preciso fazer nada para isso. Não há nada mais emocionante que amar o que é.



**P** *E se eu não tiver um problema com pessoas? Posso escrever sobre coisas, como o meu corpo?*

**R** Sim. Faça The Work sobre qualquer assunto que lhe cause estresse. À medida que você se familiariza com as quatro perguntas e as inversões, você pode escolher objetos tais como o corpo, doenças, carreira ou até mesmo Deus. Depois, simplesmente experimente usar o termo “meu pensamento” no lugar do objeto quando você faz as inversões.

Por exemplo: “Meu corpo deveria ser forte, flexível e saudável” se torna “Meu pensamento deveria ser forte, flexível e saudável”.

Não é isso que você realmente quer — uma mente equilibrada e saudável? Alguma vez, ter um corpo doente foi um problema ou é seu pensamento sobre o corpo que está causando o problema? Investigue. Deixe seu médico cuidar do seu corpo enquanto você cuida do seu pensamento. Eu tenho um amigo que não consegue mover o corpo dele e ele adora a vida dele porque ele adora o que ele pensa. Liberdade não requer um corpo saudável. Liberte sua mente e o corpo seguirá.

**P** *Como posso aprender a perdoar alguém que me feriu muito?*

**R** Julgue seu inimigo, escreva a declaração, faça quatro perguntas e então faça a inversão. Veja por conta própria que o perdão significa descobrir que o que você pensa ter acontecido não aconteceu. Até você conseguir ver que não há nada a perdoar, você realmente não perdoou. Nós somos todos inocentes; nós magoamos os outros porque acreditamos em nossos pensamentos não investigados. A menos que uma pessoa estivesse confusa, ela nunca iria ferir outro ser humano. Então, sempre que você estiver sofrendo, identifique os pensamentos em que você está pensando, ponha-os no papel, investigue-os e permita que as respostas que vêm de dentro de você libertem você. Seja uma criança. Comece a partir da mente que nada sabe. Leve sua ignorância até à liberdade.

**P** *A investigação é um processo de pensamento? Se não, o que a investigação é?*

**R** A investigação parece ser um processo de pensamento mas, na verdade, é uma maneira de *desfazer* o pensamento. Pensamentos perdem o poder que têm sobre nós quando nos damos conta de que eles simplesmente surgem na mente. Eles não são pessoais. Através do The Work, ao invés de fugirmos ou suprimirmos nossos pensamentos, nós aprendemos a ir ao encontro deles com amor incondicional e compreensão.

## Frases de Byron Katie

Quando você briga com a realidade, você sai perdendo — mas só 100% das vezes.

Personalidades não amam — elas querem alguma coisa.

Se eu tivesse uma prece, ela seria assim: “Deus, livrai-me de eu desejar amor, aprovação ou apreço. Amém”.

Não finja estar para além da sua própria evolução.

O único sofrimento é uma mente não investigada.

Você ou acredita no que você pensa ou você faz a investigação. Não há outra escolha.

Ninguém consegue me ferir — essa é uma tarefa minha.

A pior coisa que jamais aconteceu é um pensamento não investigado.

Sanidade não sofre, nunca.

Se eu pensar que o meu problema é você, eu estou insana.

Eu não deixo meus conceitos irem — eu os investigo. Então *eles se* deixam ir de *mim*.

Você sai totalmente da realidade quando acredita que há um motivo legítimo para sofrer.

A realidade é sempre mais gentil do que a história que acreditamos sobre ela.

Para mim é muito claro que o mundo inteiro me ama. Eu só não tenho nenhuma expectativa que as pessoas já saibam disso.

Não existem problemas físicos — só problemas mentais.

A realidade é Deus, porque *ela dá as regras*.

Quando eu estou perfeitamente clara, o que é é o que eu quero.

Brigar com a realidade é como tentar ensinar um gato a latir — inútil.

Como é que eu sei que eu não preciso daquilo que quero? Eu não tenho aquilo.

Perdão é perceber que o que você pensou ter acontecido não aconteceu.

Tudo acontece *para* mim, não *a* mim.

Gratidão é o que somos sem uma história.

### **A Escola Para The Work**

A Escola Para The Work é a aventura interior definitiva. Diferente de todas as outras escolas do mundo, esta escola não é para aprender – é para desaprender. Você vai passar nove dias se libertando das histórias baseadas no medo em que você inocentemente se agarrou a vida inteira. O currículo da Escola é um processo vivo e evolutivo, que vai mudando de acordo com as necessidades dos participantes e é baseado nas experiências dos alunos de Escolas anteriores. Cada Escola é liderada diretamente por Katie; ela está lá todos os dias, conduzindo exercícios de manhã ao início da noite e ajustando o currículo para atender as necessidades dos participantes – não há duas Escolas exatamente iguais. E depois de nove dias com Katie você também não será igual. “Uma vez que as quatro perguntas ficam vivas dentro de você”, diz Katie, “sua mente fica clara e, com isso, o mundo que você projeta fica claro. Isso é mais radical do que qualquer pessoa pode possivelmente imaginar”.

### **No-Body Intensive de Byron Katie: Uma Imersão em Não Dualidade**

O No-Body Intensive, uma exploração guiada de quatro dias do seu sistema de crenças, amorosamente explora e investiga os principais aspectos da identidade. Ele traz à consciência tudo do que a identidade é constituída. O Intensivo analisa como criamos uma identidade, como nos sentimos ao carregá-la e como podemos des-criá-la. Cada passo é um alegre alívio de ser como sua verdadeira natureza aparece.

### **Workshops de Fim de Semana**

Workshops de fim de semana são uma oportunidade para experienciar o poder da Escola em um programa de dois ou três dias. Katie conduz participantes através de alguns dos exercícios mais poderosos dela, projetados para espelhar a transformação pela qual ela passou depois de despertar para a realidade. Ao trabalhar em questões como sexo, imagem do corpo, vício, dinheiro e relacionamentos, você descobrirá níveis mais profundos de liberdade. Os workshops foram chamados de “incríveis”, “reveladores” e “o fim de semana mais poderoso da minha vida”.

## **A Loja do The Work: Livros e Mídia de Byron Katie**

Uma maneira simples e poderosa de chegar a uma compreensão mais profunda do The Work é ouvir ou assistir Katie em ação. A presença compassiva e o senso de humor de Katie proporcionam grande entretenimento e poderosos momentos de descobertas pessoais. Encontre livros, e-books, audiobooks e downloads de áudio e vídeo, em inglês, de Katie trabalhando com membros da plateia sobre tópicos como sexo, dinheiro, como educar filhos, relacionamentos, carreira, vício e muito mais. Visite [storeforthework.com](http://storeforthework.com).

## **The Work na Internet**

The Work de Byron Katie está sempre disponível no [thework.com](http://thework.com) e [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues). Lá, você pode aprender como fazer The Work; assista Katie fazendo a facilitação de pessoas no The Work; consulte o calendário de eventos de Katie; baixe Formulários e materiais de apoio grátis; inscreva-se na Escola Para The Work, no “No-Body Intensive”, programas de fim de semana ou Turnaround House; encontre um Facilitador Certificado; ligue para a linha de ajuda gratuita “Do The Work Helpline” (Linhas de Ajuda Faça The Work); baixe o aplicativo para o seu iPhone ou Android; assine o boletim gratuito de Katie e compre livros e mídia de Byron Katie. Nós lhe convidamos também para encontrar Katie no Facebook, Twitter e Instagram e ouvir os podcasts dela no seu aplicativo de podcast favorito, todos disponíveis somente em inglês. Para um arquivo completo de vídeos, visite o canal do YouTube, [TheWorkofBK](http://TheWorkofBK), em inglês, e centenas de vídeos legendados em português no [YouTube](http://YouTube). Para webcasts ao vivo, em inglês, visite [livewithbyronkatie.com](http://livewithbyronkatie.com). Para o blog de Katie, visite [byronkatie.com](http://byronkatie.com).

## **Para Graduados da Escola: The Institute for The Work (Instituto Para The Work de Byron Katie)**

Depois de ter feito a Escola Para The Work, você é convidado a se juntar aos mais de mil membros inscritos no Instituto Para The Work de Byron Katie. O Instituto oferece aos graduados da Escola uma maneira de permanecer imersos no The Work e oferece o único programa oficial de certificação para The Work. Independentemente de você optar por se inscrever no Programa de Certificação, você terá acesso aos fóruns da comunidade The Work, um empolgante centro interativo no qual membros do mundo inteiro se conectam para discutir assuntos relevantes. Você também terá a oportunidade de fazer The Work regularmente em nosso



programa de prática diária. Para mais informações, visite [instituteforthework.com](http://instituteforthework.com).

### **Turnaround House for The Work**

Turnaround House é o programa residencial de vinte e oito dias que confronta o vício fundamental, o único vício: o vício da mente com os pensamentos não investigados que causam todo o sofrimento no mundo. No Turnaround House, orientamos os participantes através desse programa intensivo e único, oferecendo The Work sobre vício, depressão, síndrome do estresse pós-traumático e confusão de todos os tipos. Além disso, como parte do programa do Turnaround House, nós lhe mostramos como mudar seu estilo de vida e como manter essas mudanças quando voltar para casa. Byron Katie faz parte da equipe tantas vezes quantas forem possíveis.



Para mais informações, acesse [thework.com](http://thework.com), [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues) e clique em “Turnaround House”, ligue para +1 (805) 444-5799 ou envie um e-mail para [turnaroundhouse@thework.com](mailto:turnaroundhouse@thework.com) (em inglês).

### **As Quatro Perguntas**

Aqui estão as quatro perguntas mais uma vez. Algumas pessoas imprimem o modelo gratuito disponível no [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues) ou compram o aplicativo The Work (em inglês) para manter a sanidade à mão.

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 da afirmação para si, para o outro e para o oposto. Em seguida, encontre pelo menos três exemplos específicos e genuínos de como cada inversão é tão verdade ou mais verdade do que a declaração original.

Nós lhe convidamos a nos ajudar a mover The Work no mundo apoiando com bolsas de estudo para a Escola e para outros projetos da The Work Foundation (Fundação The Work), uma organização beneficente 501(c)(3). Nós agradecemos profundamente sua doação, que você pode fazer no nosso site, [theworkfoundationinc.org](http://theworkfoundationinc.org), ligando para a Byron Katie International, +1 (805) 444-5799 (em inglês) ou enviando um cheque para The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, U.S.A.

\* \* \* \* \*

“The Work de Byron Katie é uma grande bênção para o nosso planeta.

The Work age como uma espada afiada que atravessa a ilusão e que permite você conhecer por conta própria a essência não temporal do seu ser.”

– Eckhart Tolle, autor de *O Poder do Agora*



THE WORK OF BYRON KATIE

P.O. Box 1206, Ojai, CR 93024, USA

**thework.com**

Uma versão em PDF deste pequeno livro pode ser baixada de [thework.com](http://thework.com) e [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues). Este pequeno livro inclui trechos de *Ame a realidade*, disponível em e-book e [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues).

19 de setembro de 2019 / 19 September 2019