

Uputstva za Rad

Želite li zaista znati istinu? Istražite svaku od svojih izjava s radnog lista. Sudite svom bližnjem koristeći četiri pitanja i niže navedene preokrete. Izostavite bilo koje izjave koje započinju sa „ali“, „zato što“ ili „i“. Često ćete imati nekoliko negativnih osuda jedne osobe. Na svaku osudu posebno primijenite proces propitivanja. Rad (The Work) je meditacija. Rad se bavi osvješćivanjem, a ne pokušajem da se promijeni vaše mišljenje. Pustite um da postavlja pitanja, zatim kontemplirajte. Uzmite si vremena, otidite unutar sebe i čekajte dublje odgovore da izrone na površinu.

Četiri pitanja

1. **Je li to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, prijedite na 3. pitanje.)
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?**

Koristeći četiri pitanja, istražimo izjavu *Paul bi me trebao razumjeti*.

1. **Je li to istina?** Je li istina da bi on trebao razumjeti vas? Budite mirni. Sačekajte odgovor iz srca.
2. **Možete li apsolutno sigurno znati da je to istina?** Naposljetku, možete li zaista znati što bi on trebao ili ne bi trebao razumjeti? Možete li apsolutno sigurno znati što je najbolje za njega da razumije?
3. **Kako reagirate, što se događa, kada vjerujete u tu misao?** Što se dogodi kada vjerujete u „Paul bi me trebao razumjeti“, a on vas ne razumije? Doživljavate li ljutnju, stres i frustraciju? Kako postupate prema Paulu? Gledate li ga poprijeko? Pokušavate li ga promijeniti na bilo koji način? Kako se odjećate s ovim reakcijama? Kako se odnosite prema sebi? Unosi li ta misao stres ili mir u vaš život? Budite mirni dok slušate.
4. **Tko ili što biste bili bez te misli?** Zatvorite oči. Zamislite sebe u Paulovom prisustvu u toj situaciji. Zatim zamislite kako gledate u Paula, samo na trenutak, bez misli „Paul bi me trebao razumjeti“. Što vidite? Kako bi vaš život izgledao bez te misli?

Preokretanje

Izjava se može preokrenuti prema sebi, prema drugome i u svoju suprotnost.

Na primjer, *Paul bi me trebao razumjeti* preokreće se u:

Ja bih sebe trebala razumjeti.
Ja bih trebala razumjeti Paula.
Paul me ne bi trebao razumjeti.

Dozvolite si da u potpunosti iskusite preokrenute izjave. Za svaku preokrenutu izjavu, pronađite barem tri specifična, autentična primjera kako je istinita za vas u toj situaciji. Ovdje se ne radi o optuživanju sebe ili osjećanju krivnje. Radi se o otkrivanju alternativa koje vam mogu donijeti mir.

Preokreti za 6. izjavu

Preokreti za 6. izjavu su malo drugačiji

Nikad više ne želim iskusiti svađu s Paulom preokreće se u:

Voljna sam iskusiti svađu s Paulom, i
Radujem se iskusiti svađu s Paulom.

Preokretom šeste izjave prihvaćate raširenih ruku sve svoje misli i iskustva, zato što vam pokazuju gdje ste još u ratu sa stvarnošću. Ako osjećate bilo kakav otpor prema toj misli, vaš Rad nije gotov. Kada se iskreno možete radovati iskustvima koja su bila neugodna, tada nema ničega više čega ćete se bojati u životu: sve vidite kao poklon koji vas može odvesti u samoostvarenje.