

# Sudite svom bližnjem – radni list

Sjetite se stresne situacije s nekom osobom – na primjer svađe. Dok razmišljate o tom specifičnom trenutku i mjestu, i počnete osjećati što ste tada osjećali, popunite prazne crte u tekstu dolje. Koristite kratke, jednostavne rečenice.

## 1. U ovoj situaciji, tko vas ljuti, zbunjuje, povređuje, rastužuje ili razočarava i zbog čega?

Ja sam \_\_\_\_\_ na/zbog \_\_\_\_\_ zato što \_\_\_\_\_  
*emocija ime*

*Ja sam ljuta na Paula zato što mi je lagao.*

## ŽELJE 2. U ovoj situaciji, kako želite da se on/ona promijeni? Što želite da napravi?

Želim da \_\_\_\_\_  
*ime*

*Želim da Paul uvidi da griješi. Želim da mi prestane lagati.*

## SAVJETI 3. U ovoj situaciji, kakav savjet biste mu/joj dali? „On/ona bi trebao/trebala / ne trebao/trebala...”

\_\_\_\_\_ bi trebao/trebala / ne bi trebao/trebala \_\_\_\_\_  
*ime*

*Paul me ne bi trebao strašiti svojim ponašanjem. Trebao bi duboko udahnuti.*

## POTREBE 4. Da biste vi bili sretni u ovoj situaciji, što trebate od njega/nje da misli, kaže, osjeća ili napravi?

Trebam od \_\_\_\_\_ da \_\_\_\_\_  
*ime*

*Trebam od Paula da prestane pričati preko mene. Trebam da me stvarno sluša.*

## PRIGOVORI 5. Što mislite o njemu/njoj u ovoj situaciji? Napravite popis. (U redu je biti sitničav i osuđivati.)

\_\_\_\_\_ je \_\_\_\_\_  
*ime*

*Paul je lažljivac, arogantan, glasan, neiskren i nesvjestan.*

## 6. Što oko ove osobe i situacije nikad više ne želite iskusiti?

Nikad više ne želim \_\_\_\_\_

*Nikad više ne želim da mi Paul laže. Nikad više ne želim da se prema meni odnosi s nepoštovanjem.*

Sada ispitajte svaku svoju izjavu, koristeći niže napisana četiri pitanja iz Rada. Za preokret 6. izjave, zamijenite riječi *Nikad više ne želim...* s *Voljan sam...* i *Radujem se...*

### Četiri pitanja

*Primjer: Paul mi je lagao.*

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?

### Preokrenite misao.

*Ja sam lagala sebi.  
Ja sam lagala Paulu.  
Paul mi nije lagao.  
Paul mi je rekao istinu.*

Dok vizualizirate situaciju, razmislite kako je svaki preokret jednako istinit ili istinitiji.

