Jedno po jedno uvjerenje – radni list

Rad – pismena meditacija

Na praznu crtu niže, kraj „Uvjerenja“, napišite stresno uvjerenje. To može biti izjava s Osudi svog bližnjeg – radnog lista, stresno uvjerenje o nekome (živom ili mrtvom) kome niste još potpuno oprostili, ili bilo koja druga stresna misao. U mislima ponovno posjetite tu specifičnu situaciju. Zatim ispitajte misao napismeno, koristeći sljedeća pitanja i preokrete. Dok odgovarate na pitanja, zatvorite oči, budite mirni i promatrajte što se pojavljuje u vama.

Uvjerenje: _____

1. **Je li to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, prijeđite 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?**

   Koje emocije se pojavljuju kad vjerujete u tu misao?

   Koje slike vidite, iz prošlosti i budućnosti, kada vjerujete u tu misao?

   Kako se odnosite prema sebi i drugim ljudima kada vjerujete u tu misao?

© 2020 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski

Uvjerenje na kojem radite:_____

4. **Tko biste bili bez te misli?**

Tko ili što jeste bez te misli?

Preokrenite misao.
Primjer izjave:
On me povrijedio.

Mogući preokreti:

Ja sam sebe povrijedio.

Ja sam povrijedio *njega.*

On me *nije* povrijedio.

On mi je *pomogao.*

Razmislite kako je svaki preokret jednako istinit ili istinitiji u toj situaciji.

© 2020 Byron Katie International, Inc. Sva prava pridržana. thework.com/hrvatski