



THE WORK OF BYRON KATIE

Ote kaavakkeesta

Tuomitse lähimmäisesi -lomake

Tunnetaan myös nimellä "Pieni keltainen kortti"

Palauta mieleesi tietty stressaavaa tilanne. Täytä alla olevat kohdat, samalla kun annat itsesi palata mielessäsi tuohon aikaan ja paikkaan.

Kuka tekee sinut tässä tilanteessa vihaiseksi, hämmentyneeksi, loukkaantuneeksi, surulliseksi tai pettyneeksi, ja miksi?

Minä olen _____ koska _____
tunne nimi

Esimerkki: Minä olen vihainen koska Paul valehteli minulle.

Tarkastele nyt tätä ajatusta käyttäen kortin kääntöpuolelta löytyviä neljää kysymystä ja täyskäännöksiä.

Oppiaksesi lisää, lue **Loving what is : Neljä kysymystä jotka muuttavat elämän** ja vieraile sivustolla thework.com/suomi.

© 2020 Byron Katie International, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. thework.com/suomi 21 Feb. 2020



THE WORK OF BYRON KATIE

Ote kaavakkeesta

Tuomitse lähimmäisesi -lomake

Tunnetaan myös nimellä "Pieni keltainen kortti"

Palauta mieleesi tietty stressaavaa tilanne. Täytä alla olevat kohdat, samalla kun annat itsesi palata mielessäsi tuohon aikaan ja paikkaan.

Kuka tekee sinut tässä tilanteessa vihaiseksi, hämmentyneeksi, loukkaantuneeksi, surulliseksi tai pettyneeksi, ja miksi?

Minä olen _____ koska _____
tunne nimi

Esimerkki: Minä olen vihainen koska Paul valehteli minulle.

Tarkastele nyt tätä ajatusta käyttäen kortin kääntöpuolelta löytyviä neljää kysymystä ja täyskäännöksiä.

Oppiaksesi lisää, lue **Loving what is : Neljä kysymystä jotka muuttavat elämän** ja vieraile sivustolla thework.com/suomi.

© 2020 Byron Katie International, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. thework.com/suomi 21 Feb. 2020



THE WORK OF BYRON KATIE

Ote kaavakkeesta

Tuomitse lähimmäisesi -lomake

Tunnetaan myös nimellä "Pieni keltainen kortti"

Palauta mieleesi tietty stressaavaa tilanne. Täytä alla olevat kohdat, samalla kun annat itsesi palata mielessäsi tuohon aikaan ja paikkaan.

Kuka tekee sinut tässä tilanteessa vihaiseksi, hämmentyneeksi, loukkaantuneeksi, surulliseksi tai pettyneeksi, ja miksi?

Minä olen _____ koska _____
tunne nimi

Esimerkki: Minä olen vihainen koska Paul valehteli minulle.

Tarkastele nyt tätä ajatusta käyttäen kortin kääntöpuolelta löytyviä neljää kysymystä ja täyskäännöksiä.

Oppiaksesi lisää, lue **Loving what is : Neljä kysymystä jotka muuttavat elämän** ja vieraile sivustolla thework.com/suomi.

© 2020 Byron Katie International, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. thework.com/suomi 21 Feb. 2020



THE WORK OF BYRON KATIE

Ote kaavakkeesta

Tuomitse lähimmäisesi -lomake

Tunnetaan myös nimellä "Pieni keltainen kortti"

Palauta mieleesi tietty stressaavaa tilanne. Täytä alla olevat kohdat, samalla kun annat itsesi palata mielessäsi tuohon aikaan ja paikkaan.

Kuka tekee sinut tässä tilanteessa vihaiseksi, hämmentyneeksi, loukkaantuneeksi, surulliseksi tai pettyneeksi, ja miksi?

Minä olen _____ koska _____
tunne nimi

Esimerkki: Minä olen vihainen koska Paul valehteli minulle.

Tarkastele nyt tätä ajatusta käyttäen kortin kääntöpuolelta löytyviä neljää kysymystä ja täyskäännöksiä.

Oppiaksesi lisää, lue **Loving what is : Neljä kysymystä jotka muuttavat elämän** ja vieraile sivustolla thework.com/suomi.

© 2020 Byron Katie International, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. thework.com/suomi 21 Feb. 2020



THE WORK OF BYRON KATIE

Ote kaavakkeesta

Tuomitse lähimmäisesi -lomake

Tunnetaan myös nimellä "Pieni keltainen kortti"

Palauta mieleesi tietty stressaavaa tilanne. Täytä alla olevat kohdat, samalla kun annat itsesi palata mielessäsi tuohon aikaan ja paikkaan.

Kuka tekee sinut tässä tilanteessa vihaiseksi, hämmentyneeksi, loukkaantuneeksi, surulliseksi tai pettyneeksi, ja miksi?

Minä olen _____ koska _____
tunne nimi

Esimerkki: Minä olen vihainen koska Paul valehteli minulle.

Tarkastele nyt tätä ajatusta käyttäen kortin kääntöpuolelta löytyviä neljää kysymystä ja täyskäännöksiä.

Oppiaksesi lisää, lue **Loving what is : Neljä kysymystä jotka muuttavat elämän** ja vieraile sivustolla thework.com/suomi.

© 2020 Byron Katie International, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. thework.com/suomi 21 Feb. 2020



THE WORK OF BYRON KATIE

Ote kaavakkeesta

Tuomitse lähimmäisesi -lomake

Tunnetaan myös nimellä "Pieni keltainen kortti"

Palauta mieleesi tietty stressaavaa tilanne. Täytä alla olevat kohdat, samalla kun annat itsesi palata mielessäsi tuohon aikaan ja paikkaan.

Kuka tekee sinut tässä tilanteessa vihaiseksi, hämmentyneeksi, loukkaantuneeksi, surulliseksi tai pettyneeksi, ja miksi?

Minä olen _____ koska _____
tunne nimi

Esimerkki: Minä olen vihainen koska Paul valehteli minulle.

Tarkastele nyt tätä ajatusta käyttäen kortin kääntöpuolelta löytyviä neljää kysymystä ja täyskäännöksiä.

Oppiaksesi lisää, lue **Loving what is : Neljä kysymystä jotka muuttavat elämän** ja vieraile sivustolla thework.com/suomi.

© 2020 Byron Katie International, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. thework.com/suomi 21 Feb. 2020



Neljä kysymystä

Esimerkki: *Paul valehteli minulle.*

Toista kirjoittamasi lause ja kysy:

1. **Onko se totta?** (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry 3.)
2. **Voitko täysin varmasti tietää, että se on totta?** (Kyllä tai ei.)
3. **Miten sinä reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuohon ajatukseen?**
4. **Kuka tai mikä olisit ilman tuota ajatusta?**

Käännä ajatus ympäri.

Minä valehtelin itselleni.

Minä valehtelin Paulille.

Paul ei valehdellut minulle.

Paul puhui minulle totta.

Kun tarkastelet tuota tilannetta mielessäsi, pohdi millä tavoilla käännös on yhtäläillä totta tai enemmän totta kuin alkuperäinen ajatus.



Neljä kysymystä

Esimerkki: *Paul valehteli minulle.*

Toista kirjoittamasi lause ja kysy:

1. **Onko se totta?** (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry 3.)
2. **Voitko täysin varmasti tietää, että se on totta?** (Kyllä tai ei.)
3. **Miten sinä reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuohon ajatukseen?**
4. **Kuka tai mikä olisit ilman tuota ajatusta?**

Käännä ajatus ympäri.

Minä valehtelin itselleni.

Minä valehtelin Paulille.

Paul ei valehdellut minulle.

Paul puhui minulle totta.

Kun tarkastelet tuota tilannetta mielessäsi, pohdi millä tavoilla käännös on yhtäläillä totta tai enemmän totta kuin alkuperäinen ajatus.



Neljä kysymystä

Esimerkki: *Paul valehteli minulle.*

Toista kirjoittamasi lause ja kysy:

1. **Onko se totta?** (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry 3.)
2. **Voitko täysin varmasti tietää, että se on totta?** (Kyllä tai ei.)
3. **Miten sinä reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuohon ajatukseen?**
4. **Kuka tai mikä olisit ilman tuota ajatusta?**

Käännä ajatus ympäri.

Minä valehtelin itselleni.

Minä valehtelin Paulille.

Paul ei valehdellut minulle.

Paul puhui minulle totta.

Kun tarkastelet tuota tilannetta mielessäsi, pohdi millä tavoilla käännös on yhtäläillä totta tai enemmän totta kuin alkuperäinen ajatus.



Neljä kysymystä

Esimerkki: *Paul valehteli minulle.*

Toista kirjoittamasi lause ja kysy:

1. **Onko se totta?** (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry 3.)
2. **Voitko täysin varmasti tietää, että se on totta?** (Kyllä tai ei.)
3. **Miten sinä reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuohon ajatukseen?**
4. **Kuka tai mikä olisit ilman tuota ajatusta?**

Käännä ajatus ympäri.

Minä valehtelin itselleni.

Minä valehtelin Paulille.

Paul ei valehdellut minulle.

Paul puhui minulle totta.

Kun tarkastelet tuota tilannetta mielessäsi, pohdi millä tavoilla käännös on yhtäläillä totta tai enemmän totta kuin alkuperäinen ajatus.



Neljä kysymystä

Esimerkki: *Paul valehteli minulle.*

Toista kirjoittamasi lause ja kysy:

1. **Onko se totta?** (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry 3.)
2. **Voitko täysin varmasti tietää, että se on totta?** (Kyllä tai ei.)
3. **Miten sinä reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuohon ajatukseen?**
4. **Kuka tai mikä olisit ilman tuota ajatusta?**

Käännä ajatus ympäri.

Minä valehtelin itselleni.

Minä valehtelin Paulille.

Paul ei valehdellut minulle.

Paul puhui minulle totta.

Kun tarkastelet tuota tilannetta mielessäsi, pohdi millä tavoilla käännös on yhtäläillä totta tai enemmän totta kuin alkuperäinen ajatus.



Neljä kysymystä

Esimerkki: *Paul valehteli minulle.*

Toista kirjoittamasi lause ja kysy:

1. **Onko se totta?** (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry 3.)
2. **Voitko täysin varmasti tietää, että se on totta?** (Kyllä tai ei.)
3. **Miten sinä reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuohon ajatukseen?**
4. **Kuka tai mikä olisit ilman tuota ajatusta?**

Käännä ajatus ympäri.

Minä valehtelin itselleni.

Minä valehtelin Paulille.

Paul ei valehdellut minulle.

Paul puhui minulle totta.

Kun tarkastelet tuota tilannetta mielessäsi, pohdi millä tavoilla käännös on yhtäläillä totta tai enemmän totta kuin alkuperäinen ajatus.