

# Døm din neste-skjema

Tenk på en stressende situasjon med en annen person, for eksempel en krangel. Mediterer på tid og sted for denne situasjonen og hva du følte da. Fyll inn i feltene under. Bruk korte, enkle setninger.

1. I denne situasjonen, hvem gjør deg sint, forvirret, såret, trist eller skuffet og hvorfor?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_ fordi \_\_\_\_\_  
*følelse navn*

*Jeg er sint på Paul fordi han løy for meg.*

- ØNSKER 2. I denne situasjonen, hvordan vil du at hun/han skal endre seg? Hva vil du at hun/han skal gjøre?

Jeg vil at \_\_\_\_\_  
*navn*

*Jeg vil at Paul skal innse at han tar feil. Jeg vil at han skal slutte å lyve for meg.*

- RÅD 3. I denne situasjonen, hvilke råd vil du gi henne/ham? «Hun/han burde/burde ikke...»

\_\_\_\_\_ burde / burde ikke \_\_\_\_\_  
*navn*

*Paul burde ikke skremme meg med oppførselen sin. Han burde puste dypt. Han burde roe seg ned.*

- BEHOV 4. Hva trenger du at hun/han tenker, sier, føler eller gjør for at du skal bli fornøyd i denne situasjonen?

Jeg trenger at \_\_\_\_\_  
*navn*

*Jeg trenger at Paul slutter å overdøve meg. Jeg trenger at Paul hører ordentlig på meg.*

- KRITIKK 5. Hva synes du om personen i denne situasjonen? Skriv en liste. Det er OK å være smålig og dømmende.

\_\_\_\_\_ er \_\_\_\_\_  
*navn*

*Paul er en løgner, arrogant, høylytt, uærlig, og ubetenksom.*

6. Hva er det med henne/ham og situasjonen du aldri mer vil oppleve?

Jeg vil aldri mer oppleve \_\_\_\_\_

*Jeg vil aldri mer oppleve at Paul lyver for meg. Jeg vil aldri mer oppleve å bli behandlet respektløst.*

Utforsk hver tanke ved å bruke de fire spørsmålene fra The Work under. Deretter snur du hver tanke. Når du skal snu tankene i punkt 6, bytt ut ordene «Jeg vil ikke...» med «Jeg er villig til...» og «Jeg ser frem til...»

## De fire spørsmålene

*Eksempel: Paul løy for meg.*

1. Er det sant? (Ja eller nei. Hvis nei, gå til spørsmål 3.)
2. Kan du være helt sikker på at det er sant? (Ja eller nei.)
3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på tanken?
4. Hvem eller hva ville du ha vært uten tanken?

## Snu tanken rundt.

*Jeg løy for meg.  
Jeg løy for Paul.  
Paul løy ikke for meg.  
Paul fortalte meg sannheten.*

Mens du ser for deg situasjonen, tenk over hvordan hver snudde tanke er like sann eller sannere.

