Φύλλο Εργασίας «Μία πεποίθηση τη φορά»

Η Εργασία – Ένας γραπτός διαλογισμός

Στην παρακάτω γραμμή «Πεποίθησης», γράψε μία αγχωτική πεποίθηση. Θα μπορούσε να είναι μία δήλωση από κάποια Σελίδα Εργασίας Κρίνε-τον-Πλησίον-σου, μία αγχωτική πεποίθηση που έχεις για κάποιον (ζωντανό ή νεκρό) τον οποίο δεν έχεις συγχωρήσει εκατό τοις εκατό, ή οποιαδήποτε άλλη αγχωτική σκέψη. Επίτρεψε στον εαυτό σου να ξαναβρεθεί νοερά στη συγκεκριμένη κατάσταση. Έπειτα αμφισβήτησε την πεποίθηση γραπτώς, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις και αντιστροφές. Καθώς απαντάς στις ερωτήσεις, κλείσε τα μάτια σου, μείνε σε ησυχία και παρατήρησε τι σου αποκαλύπτεται.

Πεποίθηση: _____

1. **Είναι αλήθεια αυτό;** (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.) _____

2. **Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια;** (Ναι ή όχι.) _____

3. **Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;**

   Τι συναισθήματα αναδύονται όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;

   Τι εικόνες βλέπεις, από το παρελθόν και το μέλλον, όταν πιστεύεις τη σκέψη;

   Πώς συμπεριφέρεσαι στον εαυτό σου και στους άλλους όταν πιστεύεις τη σκέψη;

© 2019 Byron Katie International, Inc. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika

Πεποίθηση την οποία διερευνάς: _____

4. **Ποια/ος θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;**

Ποια/ος ή τι είσαι χωρίς τη σκέψη;

Αντίστρεψε τη σκέψη.
Παράδειγμα μιας δήλωσης:
Αυτός με πλήγωσε.

Πιθανά αντίθετα.

Εγώ με πλήγωσα.

Εγώ πλήγωσα *εκείνον.*

Αυτός *δε* με πλήγωσε.

Αυτός με βοήθησε.

Αναλογίσου με ποιο τρόπο κάθε αντιστροφή είναι το ίδιο ή περισσότερο αληθινή σε αυτή την κατάσταση.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika