THE WORK of Byron Katie®

Arkusz ćwiczeniowy - Jedno-Przekonanie-Na-Raz - Medytacja Pisemna

W pustym polu poniżej zapisz stresującą myśl, przekonanie o kimś (żywym lub zmarłym), komu nie przebaczyłeś/aś stuprocentowo. (Na przykład: 'On się o mnie nie troszczy' albo 'Zrobiłem/am to źle.'). Następnie podważ tę myśl, używając następujących pytań i obróceń.(Przygotuj dodatkowe kartki papieru, mogą okazać się potrzebne.) Kiedy odpowiadasz sobie na pytania, zamknij oczy, pozostań w spokoju i wejdź w głąb siebie. Badanie przestaje działać, kiedy przestajesz odpowiadać na pytania.

Przekonanie _____

1. **Czy to jest prawda?**
2. **Czy możesz być absolutnie pewny/a, że to jest prawda?**
3. **Jak reagujesz, co się dzieje, kiedy wierzysz w tę myśl? (Czasami ludzie uważają poniższe pytania za bardzo pomocne.)**

a) Jakie emocje pojawiają się, gdy wierzysz w tę myśl? (Depresja, niepokój, obawa, lęk, itd. Jeśli potrzeba można użyć arkusza 'Emocje i Reakcje' dostępny na www.thework.com)

b) Czy ta myśl przynosi spokój czy stres w Twoim życiu?

c) Jakie obrazy widzisz, z przeszłości i przyszłości, kiedy wierzysz tej myśli?

d) Opisz fizyczne symptomy, jakie się pojawiają, kiedy wierzysz w tę myśl.

e) Jak traktujesz konkretną osobę lub innych, kiedy wierzysz w tę myśl?

f) Jak traktujesz siebie, kiedy wierzysz w tę myśl?

g) Czy kiedy wierzysz w tę myśl, pojawiają się uzależnienia/obsesje? (Alkohol, zakupy, objadanie się, nadmierne oglądanie telewizji?)

h) Czego się boisz, że mogłoby się zdarzyć gdybyś przestał/a wierzyć w tę myśl? (Listę obaw należy zbadać osobno.)

i) Czyimi sprawami się mentalnie zajmujesz, kiedy dajesz wiarę tej myśli?

j) Gdzie i w jakim wieku pojawiła się ta myśl?

k) Czego nie jesteś w stanie z/robić, kiedy wierzysz w tę myśl?

_____

4. **Kim mógłbyś/mogłabyś być, gdybyś nie wierzył w tę myśl?** Zamknij oczy i obserwuj, co się z tobą dzieje. Rozważaj. Kim albo, czym byłbyś/byłabyś bez tej myśli?

Obróć tę myśl.

(Myśl pierwotna: *Paweł mnie nie słucha*.)

Przykłady:

a) w przeciwieństwo (*Paweł mnie słucha*.)
b) do siebie (*Ja siebie nie słucham*.)
c) w stronę drugiej osoby (*Ja nie słucham Pawła*.)

Na koniec znajdź trzy szczere, konkretne przykłady, które udowadniają, że każda obrócona myśl jest prawdziwa.

© 2010 Byron Katie Inc. All rights reserved. www.thework.com Rev. 07 Sep 2010