
FACILITERINGS GUIDE TIL THE WORK AF BYRON KATIE

De Fire Spørgsmål, Underspørgsmål og Omvendinger

Brug de følgende fire spørgsmål og underspørgsmål (underspørgsmål kun når de er relevante) på det koncept du undersøger. Luk dine øjne mens du svarer på spørgsmålene, vær stille, gå dybt ind i dig selv mens du overvejer dit svar. I det øjeblik du holder op med at svare på spørgsmålene holder The Work op med at virke.

1. Er det sandt?

- Svaret er et "ja" eller et "nej".
- Hvis dit svar er nej, så gå videre til spørgsmål #3.

2. Kan du virkelig vide at det er sandt?

3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?

(Følgende underspørgsmål kan nogen gange være en hjælp.)

- Hvordan føles det når du tror på den tanke?
- Bringer den tanke fred eller stress ind i dit liv?
- Luk øjnene, slap af, overvej, bemærk. Hvilke billeder ser du når du tror på den tanke (fra fortid/fremtid)?
- Beskriv de fysiske følelser der rammer dig når du tror på den tanke?
- Hvordan behandler du den person og andre når du har den tanke?
- Hvordan behandler du dig selv når du har den tanke?
- Hvilken afhængighed/besættelse opstår når du har den tanke? (alkohol, kreditkort, mad, fjernbetjeningen)?
- Hvor og hvornår tænkte du den tanke for første gang (i hvilken alder)?
- Hvis anliggende er du i når du tænker den tanke?
- Hvad får du ud af at holde fast i den tanke?
- Hvad frygter du kunne ske hvis du ikke troede på den tanke? (Du kan senere vende tilbage til denne liste over angstfyldte tanker og undersøge dem)

4. Hvem ville du være uden tanken?

Luk dine øjne og drop din historie, bare for et øjeblik; bemærk, hvem ville du være uden den tanke? Hvem ville du være uden din historie?

Vend tanken om.

Udsagn kan vendes om til dig selv, til den anden og til det modsatte og af og til er der også andre muligheder. Når du har at gøre med et objekt, kan du udskifte objektet med 'min tankegang' eller 'mine tanker' når det lyder rigtigt for dig. Find mindst tre ægte eksempler på, hvordan hver omvendning er lige så sand eller sandere end dit oprindelige udsagn.