THE WORK of Byron Katie®

Døm-din-næste arbejdsseddel

Døm din næste • Skriv det ned • Stil fire spørgsmål • Vend det om

Tænk på en gentagende, stressfyldt situation, en situation du forventer vil være stressende hver gang den forekommer, også selvom det måske kun er sket en enkelt gang og kun gentager sig i dine tanker. Før du svarer på alle spørgsmålene nedenfor, lad så dig selv få et mentalt gensyn med tiden og stedet for den stressende situation. Lad være med at være høflig, venlig eller klog.

1. **I denne situation, på dette tidspunkt og sted, hvem gør dig vred, forvirret eller skuffer dig og hvorfor?**

   Jeg er _____ på _____ fordi _____
   følelse *navn*

   Eksempel: Jeg er *vred* på *Paul* fordi *han modsiger alt hvad jeg siger.*

2. **I denne situation, hvordan vil du have dem til at forandre sig? Hvad vil du have de skal gøre?**

   Jeg vil have at _____
   navn

   Eksempel: Jeg vil have at *Paul skal se at han tager fejl. Jeg vil have at han siger undskyld til mig.*

3. **I denne situation, hvilke råd ville du give dem?**

   _____ burde/burde ikke _____
   navn

   Eksempel: *Paul* burde *passe bedre på sig selv. Han burde ikke sige mig imod. Han burde holde op med at lyve. Han burde indse at jeg bare prøver at hjælpe.*

4. **For at *du* kan være glad i denne situation, hvad har du så brug for de tænker, føler, siger eller gør?**

   Jeg brug for at _____
   navn

   Eksempel: Jeg har brug for at *Paul lytter til mig. Jeg har brug for at Paul respekterer mig.*

5. **Hvad synes du om dem i denne situation? Lav en liste.**

   _____ er _____
   navn

   Eksempel: *Paul* er *uretfærdig, arrogant, højlydt, uærlig, for meget og ubevidst.*

6. **Hvad er det i, eller ved denne situation, du ikke ønsker at opleve igen?**

   Jeg ønsker aldrig nogensinde at _____

   Eksempel: Jeg ønsker aldrig nogensinde at *føle at Paul ikke værdsætter mig. Jeg ønsker aldrig nogensinde at se ham ryge og ødelægge sit helbred igen.*

De fire spørgsmål

Eksempel: Paul lytter ikke til mig.

1. **Er det sandt?**
2. **Kan du virkelig vide at det er sandt?**
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
4. **Hvem ville du være uden tanken?**

Vend tanken om

a) til dig selv. *(Jeg lytter ikke til mig.)*
b) til den anden. *(Jeg lytter ikke til Paul.)*
c) til det motsatte. *(Paul lytter til mig.)*

Og find tre konkrete, ægte eksempler på hvordan hver enkelt omvending er sand for dig i den situation.

For mere information om hvordan du laver The Work, besøg: www.thework.com/dansk

© 2011 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. www.thework.com/dansk Rev. 18 Oct 2011