



Foglio di Lavoro: una credenza alla volta

Il Lavoro—una meditazione per iscritto

Sulla riga sotto, scrivi un concetto stressante su qualcuno (vivo o morto) che non hai perdonato al cento per cento. Quindi indaga il concetto per iscritto usando le seguenti domande e rigiri. (Usa altri fogli se necessario). Quando rispondi alle domande, chiudi gli occhi, rimani in silenzio, e vai in profondità mentre contempli. L'Indagine smette di funzionare nel momento in cui smetti di rispondere alle domande.

Credenza: _____

1. È vero? _____

- La risposta è *solo* un “sì” o un “no”.
- Se la tua risposta è “no”, continua con la domanda 3.

2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero? _____

3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?

Usa ognuna delle sotto-domande seguenti che è possibile applicare.

- Che emozioni avvengono quando credi a quel pensiero? (Depressione, ansia, ecc.)
- Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita?
- Che immagini vedi, passate e future, quando credi a quel pensiero?
- Descrivi le sensazioni fisiche che avvengono quando credi a quel pensiero.
- Come tratti quella persona e gli altri quando credi a quel pensiero?
- Come tratti te stesso/a quando credi a quel pensiero?
- Che dipendenze/ossessioni si manifestano quando credi a quel pensiero? (Alcol, carte di credito, cibo, telecomando)
- Cosa temi che accadrebbe se non credessi a quel pensiero? (Dopo, indaga sulla lista delle tue paure.)
- Sei negli affari di chi mentalmente quando credi a quel pensiero?
- Dove e a che età quel pensiero ti è venuto in mente per la prima volta?
- Cosa non sei in grado di fare quando credi a quel pensiero?

(Continua sul retro...)

Credenza sulla quale stai lavorando: _____

4) Chi saresti senza quel pensiero? _____

Aggiunte supplementari:

Chiudi gli occhi e osserva, contempla. chi o cosa saresti senza quel pensiero?

Rigira il pensiero (Esempio di un'affermazione: *Lui mi ha fatto male.*)

Rigiralo al contrario (*Lui non mi ha fatto male*): _____

Come questo rigiro è altrettanto vero o più vero del pensiero originario? ("*Lui non mi ha fatto male,*" o "*Lui mi ha aiutato*": come esattamente *non ti ha fatto male?* Come specificatamente *ti ha aiutato?*) Trova almeno tre esempi sinceri e specifici: _____

Rigiralo a te stesso (*Io ho fatto male a me stesso*): _____

Come questo rigiro è altrettanto vero o più vero del pensiero originario? ("*Io ho fatto male a me stesso*": come esattamente *ti sei fatto male* in questa situazione? In altre situazioni?) Trova almeno tre esempi sinceri e specifici: _____

Rigiralo all'altro (*Io gli ho fatto male*): _____

Come questo rigiro è altrettanto vero o più vero del pensiero originario? ("*Io gli ho fatto male*": come esattamente *gli hai fatto male* in questa situazione? In altre situazioni?) Trova almeno tre esempi sinceri e specifici:
