



בשורה התחתונה שלפניכם, כתבו מחשבה מלחיצה לגבי מישהו (חי או מת) שעדיין לא סלחתם לו במאת האחוזים. (לדוגמה, "לא אכפת לו ממני" או "טעיתי.") ואז חקרו את המחשבה בכתב, תוך כדי שימוש בשאלות ובהיפוכים. (השתמשו בעוד נייר במידת הצורך.) בזמן נתינת התשובות, עצמו את עינכם, הירגעו, והיכנסו פנימה עמוק ככל האפשר. העבודה מפסיקה לעבוד ברגע שאתם מפסיקים לענות על השאלות.

אמונה:

1. האם זאת האמת? _____
 - התשובה היא "כן" ו"לא" בלבד.
 - אם תשובתך היא לא, אנא המשך ישירות לשאלה מס' 3.
2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת? _____
3. איך אתם מגיבים, מה קורה, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?

אם תתי-השאלות הבאות מתאימות, השתמשו בהן.

- אילו רגשות עולים בכם כאשר אתם מאמינים למחשבה הזאת? (דיכאון, חרדה, וכו'. אם נחוץ, מופיעה רשימת רגשות ותגובות ב- www.thework.com/ivrit)
- האם המחשבה הזאת מביאה שלווה או מתח לחייכם?
- אילו תמונות מן העבר ומן העתיד אתם רואים כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
- תארו את התחושות הגופניות שאתם חשים, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת.
- כיצד אתם מתייחסים לאותו אדם ולאנשים נוספים כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
- כיצד אתם מתייחסים לעצמכם כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
- אילו התמכרויות/אובססיות מתגלות כשאתם מאמינים למחשבה הזאת? (אלכוהול, כרטיסי אשראי, אוכל, או שלט הטלוויזיה?)
- איפה ובאיזה גיל המחשבה הזו צצה לראשונה?
- בעסק של מי אתם נמצאים מבחינה שכלית כאשר אתם מאמינים למחשבה הזאת?
- מה יוצא לכם מכך שאתם נאחזים במחשבה הזאת?
- מה אתם חוששים שיקרה ברגע שלא תאמינו למחשבה הזאת? (בהמשך, קחו את רשימת החששות הזאת לחקירה.)
- מה אינכם מסוגלים לעשות כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?

(המשך בציוד האחורי של הדף)

האמונה שאתם חוקרים _____:

4. מי תהיו ללא המחשבה? _____

עזרים נוספים:

עצמו את עינכם, שימו לב ותתבוננו. מי או מה תהיו ללא המחשבה?

היפכו את המחשבה. (דוגמה למחשבה: הוא הכאיב לי.)

היפכו לניגוד המוחלט. (הוא לא הכאיב לי.)

איך היפוך זה נכון כמו או יותר מההצהרה המקורית? (ל-יהוא לא הכאיב לי", או ל- "הוא עזר לי", דייקו באיזה אופן הוא לא הכאיב לכם? פרטו איך הוא עזר לכם?) תנו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואמיתיות:

היפכו אותה לעצמכם. (אני הכאבתי לי.)

איך היפוך זה נכון כמו או יותר מההצהרה המקורית? (ל-יאני הכאבתי לי", איך אתם הכאבתם לכם במצב הזה? במצבים אחרים?) תנו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואמיתיות:

היפכו לאחר. (אני הכאבתי לו.)

איך היפוך זה נכון כמו או יותר מההצהרה המקורית? (ל-יאני הכאבתי לו", פרטו איך הכאבתם לו במצב הזה? במצבים אחרים?) תנו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואמיתיות:
