THE WORK van Byron Katie®

Het Werkblad Eén gedachte per keer

The Work — Een schriftelijke meditatie

Schrijf op de onderstaande lijn een stressvol concept over iemand (levend of dood), die je niet voor honderd procent vergeven hebt. (Bijvoorbeeld “Hij geeft niet om mij” of “Ik heb het fout gedaan”.) Onderzoek daarna het concept schriftelijk, gebruik makend van de volgende vragen en omkeringen. (Gebruik extra papier wanneer dat nodig is.) Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt, wees stil en ga diep in jezelf. Kijk wat er in je opkomt. De werking van het onderzoek stopt op het moment dat jij stopt met het beantwoorden van de vragen.

Gedachte:

1. Is het waar?

2. Kun je absoluut weten dat het waar is?

3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?

a) Welke emoties treden op wanneer je die gedachte gelooft? (Depressie, opwinding, enz. Indien nodig is er een Emoties- en Reactieslijst beschikbaar op www.thework.com/nederlands.)

b) Brengt die gedachte vrede of stress in je leven?

c) Welke beelden zie je, verleden en toekomst, wanneer je die gedachte gelooft?

d) Welke verslavingen/obsessies beginnen op te treden wanneer je die gedachte gelooft? (Alcohol, creditcards, eten, de afstandsbediening van de TV?)

e) Beschrijf de fysieke gevoelens die optreden wanneer je die gedachte gelooft.

f) Hoe behandel je die persoon en anderen wanneer je die gedachte gelooft?

g) Hoe behandel je jezelf wanneer je die gedachte gelooft?

© 2011 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. www.thework.com/nederlands Rev. 28 Oct 2011

Gedachte waar je mee aan het werk bent: _____

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Sluit je ogen en observeer, kijk wat er in je opkomt. Wie of wat ben je zonder die gedachte?

Keer de gedachte om.
Voorbeeld van een uitspraak:
Hij heeft mij gekwetst.

Mogelijke omkeringen:

1. Naar jezelf. *(Ik heb mij gekwetst.)*
2. Naar de ander. *(Ik heb hem gekwetst.)*
3. Naar het tegenovergestelde.
   a) *(Hij heeft mij niet gekwetst.)*
   b) *(Hij heeft me geholpen.)*

En vind drie echte, specifieke voorbeelden van hoe iedere omkering waar is voor jou in deze situatie.

© 2011 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. www.thework.com/nederlands Rev. 28 Oct 2011