
VODIČ ZA POMOČNIKE

DELO BYRON KATIE

Štiri vprašanja, podvprašanja in preobrati

Naslednja vprašanja in podvprašanja uporabi pri obravnavi določenega problema – a le tedaj, ko ta ustrezajo. Medtem ko odgovarjaš na vprašanja, zapri oči, bodi v miru in globoko premišluj o vprašanju. Delo preneha delovati v trenutku, ko prenehaš odgovarjati na vprašanja.

1. Ali je res?

- Odgovor je »da« ali »ne«.
- Če je tvoj odgovor ne, nadaljuj s 3. vprašanjem.

2. Ali lahko absolutno veš, da je res?

Če je odgovor »da«, počasi preidi na vprašanje št. 3.

3. Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?

- Opiši telesna občutja, ko verjameš v to misel.
- Opiši, v kolikšni meri dana občutja prevzamejo telo.
- Ali ta misel vnaša mir ali stres v tvoje življenje?
- Kako ravnaš z dano osebo, s seboj, z drugimi, ko verjameš v to misel?
- Kakšna vrsta odvisnosti/obsedenosti se pojavi, ko se ukvarjaš s to mislijo? Ali sežeš po alkoholu, kreditnih karticah, hrani, daljinskem upravljalniku, ko se ukvarjaš s to mislijo?
- Kam ti zaidejo misli (v preteklost in/ali prihodnost), ko verjameš v to misel? Opiši prizore.
- Z zadevami katere osebe se ubadaš, ko se ti poraja ta misel?
- Kaj pridobiš, če se držiš tega prepričanja? Opiši bolečino – če se pojavi.
- Česa se bojiš, da bi se pripetilo, če ne bi verjel v to misel? (Kasneje preuči navedene bojazni.)
- Kje in kdaj se ti je ta misel prvič pojavila?

4. Kdo bi bil/a brez te misli?

- Zapri oči. Opiši življenje brez dane misli.
- Kdo bi bil/a brez svoje zgodbe?
- Za trenutek pozabi na zgodbo in opiši, kaj vidiš.

Preobrni misel.

Trditve se lahko obrnejo, tako da se nanašajona tebe, na drugega, da postanejo svoje nasprotje; možne so tudi druge variacije. Ko gre za predmet (stvar), jo v preobratu nadomestiš z »moje mišljenje« ali »moje misli«, kadar se ti to zdi resnično. Poišči vsaj tri izvirne primere, ko je preobrat enako ali bolj resničen od prvotne trditve.

Ali vidiš še kakšen preobrat, ki je enako ali bolj resničen?

www.thework.com