
EN-OVERBEVISNING-AD-GANGEN

ARBEJDSSEDEL THE WORK – EN SKRIFTLIG MEDITATION

Skriv en stressfuld tanke eller overbevisning på nedenstående linie og undersøg den skriftligt, evt. på et blankt stykke papir, med de følgende spørgsmål og omvendinger. Luk dine øjne, vær stille, gå dybt ind i dig selv når du overvejer dit svar. I det øjeblik du holder op med at svare på spørgsmålene holder The Work op med at virke.

Overbevisning: _____

1. Er det sandt? _____

- Svaret er et “ja” eller et “nej”.
- Hvis dit svar er “nej”, så gå videre til spørgsmål nr. 3.

2. Kan du virkelig vide at det er sandt? _____

3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?

Hvis de følgende spørgsmål er relevante kan du besvare dem skriftligt. Før du svarer kan du lukke øjnene og være stille imens du overvejer dine svar:

- Hvordan føles det når du tror på den tanke?
- Bringer den tanke fred eller stress ind i dit liv?
- Luk øjnene, slap af, overvej, bemærk. Hvilke billeder ser du når du tror på den tanke (fra fortid/fremtid)?
- Beskriv de fysiske følelser der rammer dig når du tror på den tanke?
- Hvordan behandler du den person og andre når du har den tanke?
- Hvordan behandler du dig selv når du har den tanke?
- Hvilken afhængighed/besættelse opstår når du har den tanke? (alkohol, kreditkort, mad, fjernbetjeningen)?
- Hvor og hvornår tænkte du den tanke for første gang (i hvilken alder)?
- Hvis anliggende er du i når du tænker den tanke?
- Hvad får du ud af at holde fast i den tanke?
- Hvad frygter du kunne ske hvis du ikke troede på den tanke? (Du kan senere vende tilbage til denne liste over angstfyldte tanker og undersøge dem)

Fortsættes på næste side...

Overbevisningen du arbejder med: _____

4. Hvem ville du være uden tanken? _____

Mulig opfølgning:

Luk dine øjne og drop din historie, bare for et øjeblik; bemærk, hvem ville du være uden den tanke? Hvem ville du være uden din historie?

Vend tanken om. (Eksempel: *Han sårede mig*)

Vend det om til dig (*Jeg sårede mig selv*): _____

Hvordan er denne omvending lige så sand eller sandere? ("*Jeg sårede mig selv*". Hvordan har *du* såret *dig selv* i denne situation?) Giv ægte, specifikke eksempler:

Vend det om til den anden (*Jeg har såret ham*): _____

Hvordan er denne omvending lige så sand eller sandere? ("*Jeg sårede ham*". Hvordan har *du* såret *ham* i denne situation?) Giv ægte, specifikke eksempler:

Vend det om til det modsatte (*Han sårede mig ikke*): _____

Hvordan er denne omvending lige så sand eller sandere? ("*Han sårede mig ikke*" eller "*han hjalp mig*". Hvordan *sårede han dig ikke*? Hvordan *hjalp han dig*?) Giv ægte, specifikke eksempler:
