

Oordeel jou naaste • Skryf dit neer • Vra vier vrae • Draai dit om

Skryf oor iemand wie jy nog nie heeltemal vergeef het nie (moet asb. nog nie oor jouself skryf nie). Gebruik kort, eenvoudige sinne. Spreek jou gevoelens ten volle uit; probeer om die woede of pyn te ervaar, asof die situasie nou, in hierdie oomblik, plaasvind. Gebruik hierdie geleentheid om jou ongesensuurde oordeel op papier neer te skryf.

1. Wie of wat irriteer jou, maak jou treurig of ontstel jou?

b.v.: ek is woedend vir Paul omdat hy my nie verstaan nie. Ek is woedend vir Paul omdat hy op my skree en my laat sleg voel.

Ek hou nie van _____ (naam) nie, of: Ek is woedend vir, geïrriteerd, treurig, ontsteld ens. met (naam) _____ omdat hy/sy _____

2. Wat wil jy van hom/haar hê – hoe moet hy hom/sy haar verander?

b.v.: Ek wil hê dat Paul my rêrig liefhet en dit nie net sommer sê nie.

Ek wil hê dat _____

3. Wat is hy/sy/dit veronderstel om te doen of nie te doen nie?

b.v.: Paul moet meer sportief wees. Paul is veronderstel om nie so baie televisie te kyk nie.

_____ moet/moet nie _____

4. Wat benodig jy van hom/haar om gelukkig te kan wees?

b.v.: Ek benodig dat Paul begryp dat ek hom liefhet. Ek wil hê dat Paul vir my luister en dat hy my verstaan.

Ek benodig dat _____

5. Wat dink jy van hom/haar/dit? Stel 'n lys op.

b.v.: Paul is onoplettend en onsensitief.

_____ is _____

6. Wat wil jy nooit weer met hierdie persoon of ding of situasie beleef nie?

b.v.: Ek wil nooit weer met Paul baklei nie. Ek weier om my ooit weer deur Paul onbeskof te laat behandel.

Ek wil nie weer beleef dat _____

Of: Ek weier om _____

Ondersoek nou jou stellings met die vier vrae.

Die Vier Vrae

1. Is dit waar?
2. Kan jy absoluut seker wees dat dit waar is?
3. Hoe reageer jy wanneer jy hierdie gedagte dink/glo?
4. Wie sou jy wees sonder hierdie gedagte?

Draai dit om