

Arvostele naapuriasi • Kirjoita se ylös • Kysy neljä kysymystä • Käännä se päinvastaiseksi

Täytä alla olevat tyhjät kohdat kirjoittaen jostakin henkilöstä (kuollut tai elävä), jolle et ole vielä sataprosenttisesti antanut anteeksi. Käytä lyhyitä, yksinkertaisia lauseita. Älä sensuroi itseäsi – yritä täydesti kokea viha tai tuska ikään kuin se tilanne tapahtuisi juuri nyt. Käytä tämä mahdollisuus ja kirjoita arvostelusi paperille.

- 1. Kuka suututtaa tai hämmentää sinua tai tekee sinut surulliseksi tai pettyneeksi, ja miksi? Mikä hänessä on sellaista, josta et pidä?**

Minä olen _____ (:lle) koska _____
(Nimi)

(Esimerkki: Minä olen vihainen Paulille, koska hän ei kuuntele minua, hän ei kunnioita minua ja hän kinastelee kaikesta mitä sanon.)

- 2. Miten haluat hänen muuttuvan? Mitä haluat hänen tekevän?**

Haluan _____ (:n) _____
(Nimi)

(Esimerkki: Haluan Paulin näkevän, että hän on väärässä. Haluan hänen pyytävän anteeksi.)

- 3. Mitä hänen pitäisi tai ei pitäisi tehdä, olla, ajatella tai tuntea? Minkä neuvon voisit antaa?**

_____ pitäisi / ei pitäisi _____
(Nimi)

(Esimerkki: Paulin pitäisi pitää parempi huoli itsestään. Hänen ei pitäisi riidellä kansani.)

- 4. Mitä hänen tarvitsee tehdä, jotta voit olla onnellinen?**

Haluan _____ (:n) _____
(Nimi)

(Esimerkki: Haluan Paulin kuuntelevan ja kunnioittavan minua.)

- 5. Mitä ajattelet hänestä? Tee lista.**

_____ on _____
(Nimi)

(Esimerkki: Pauli on epäreilu, ylimielinen, äänekäs, epärehellinen, erittäin röyhkeä ja tiedostamaton.)

- 6. Mitä et halua kokea tuon henkilön kanssa uudelleen?**

En enää koskaan halua _____

(Esimerkki: En enää koskaan halua tuntea, että Pauli ei kunnioita minua. En enää koskaan halua nähdä hänen polttavan tupakkaa ja pilaavan elämänsä.)

Neljä kysymystä

- 1. Onko se totta?**

- 2. Voitko aivan varmasti tietää, että se on totta?**

- 3. Miten reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuon ajatuksen?**

- 4. Kuka olisit ilman tuota ajatusta?**

Käännä ajatus päinvastaiseksi (alkuperäinen ajatus: *Pauli ei kuuntele minua.*)

a) vastakkaiseksi (*Pauli kuuntelee minua.*)

b) itseen (*Minä en kuuntele minua.*)

c) toiseen (*Minä en kuuntele Paulia.*)

Ja etsi kolme täsmällistä, aitoa esimerkkiä siitä, miten jokainen täyskäännös on totta elämässäsi.