

Døm din neste • Skriv det ned • Still fire spørsmål • Snu det rundt

Fyll inn linjene under og skriv om noen (død eller levende) du ennå ikke har tilgitt 100 prosent. Bruk korte, enkle setninger. Ikke sensurer deg selv – prøv å kjenne sinnet eller smerten som om situasjonen oppsto akkurat nå. Bruk denne muligheten til å uttrykke din kritikk på arket.

## 1. Hvem gjør deg sint, forvirret, trist eller skuffet og hvorfor? Hva er det ved dem du ikke liker?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_ fordi \_\_\_\_\_  
(navn)

(Eksempel: Jeg er *sint* på *Paul* fordi *han ikke hører på meg, han verdsetter meg ikke, han er uenig i alt jeg sier.*)

## 2. Hvordan vil du at de skal forandre seg? Hva vil du at de skal gjøre?

Jeg vil at \_\_\_\_\_  
(navn)

(Eksempel: Jeg vil at *Paul* skal forstå at han tar feil. Jeg vil at han skal be om unnskyldning.)

## 3. Hva mener du de burde eller ikke burde gjøre, være, tenke eller føle? Hvilke råd vil du gi dem?

\_\_\_\_\_ burde/burde ikke \_\_\_\_\_  
(navn)

(Eksempel: *Paul* burde ta bedre vare på seg selv. Han burde ikke være uenig med meg.)

## 4. Hva må de gjøre for at du skal bli lykkelig?

Jeg trenger at \_\_\_\_\_  
(navn)

(Eksempel: Jeg trenger at *Paul* hører på meg og respekterer meg.)

## 5. Hva synes du om dem? Skriv en liste.

\_\_\_\_\_ er \_\_\_\_\_  
(navn)

(Eksempel: *Paul* er urettferdig, arrogant, høylydt, uærlig, urimelig og ubevisst.)

## 6. Hva vil du aldri oppleve med den personen igjen?

Jeg vil aldri \_\_\_\_\_

(Eksempel: Jeg vil aldri føle at jeg ikke er verdsatt av *Paul* igjen. Jeg vil aldri se at han røyker og ødelegger helsen sin igjen.)

### De fire spørsmålene

#### 1. Er det sant?

#### 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?

#### 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?

#### 4. Hvem ville du være uten den tanken?

Snu tanken rundt (opprinnelig tanke: *Paul* hører ikke på meg.)

a) til deg selv (*Jeg* hører ikke på meg selv.)

b) til den andre (*Jeg* hører ikke på *Paul*.)

c) til det motsatte (*Paul* hører på meg.)

Og finn tre genuine og konkrete eksempler på hvordan hver helomvending er sann i livet ditt.