

이웃을 판단하세요 • 적으세요 • 네 가지 질문을 하세요 • 뒤바꾸기를 하세요

아래 빈 칸에 현재 살아있거나 죽은 사람 중에서 백 프로 용서가 안되는 사람에 대해 써보세요. 짧고 간단하게 쓰세요. 숨기지 말고 솔직하게 쓰세요—아직도 가슴에 맺혔거나 화가 나는 그 때의 상황을 경험해 보세요. 이 기회를 통해 당신의 속이 풀릴 수 있도록 종이에 적어보세요.

1. 당신을 화나게 하거나 실망시키는 사람은 누구인가요? 당신은 그 사람의 어떤 점이 마음에 들지 않(았)나요?

나는 _____ 때문에 화가 난다 (슬프다, 혼란스럽다, 두렵다, 기타). 왜냐하면 _____
(이름)

(예: 나는 풀 때문에 화가 난다. 왜냐하면 그는 내 말을 귀담아 듣지 않는다. 그는 고마워 하지도 않는다. 그는 항상 트집을 잡는다.)

2. 당신은 그 사람이 어떻게 바뀌기를 원하나요? 당신은 그 사람이 어떻게 하기를 원하나요?

나는 _____ 이 _____
(이름) _____ 를 원한다.

(예: 나는 풀이 자기의 잘못을 알고 뉘우치기를 원한다. 나는 풀이 사과 하기를 원한다.)

3. 그 사람이 해야 하거나 하지 말아야 할 것들 (행위, 태도, 생각, 느낌 등)은 무엇인가요? 그 사람한테 충고해주고 싶은 것은 무엇인가요?

_____ 은 _____
(이름) _____ 해야한다 (하지 말아야 한다).

(예: 풀은 자기자신을 더 챙겨야 한다. 그는 나랑 사사건건 따지지 말아야 한다.)

4. 당신이 행복해지려면 그들이 무엇을 할 필요가 있나요?

_____ 은 _____
(이름) _____ 할 필요가 있다.

(예: 풀은 내 말을 잘 들어줄 필요가 있다. 풀은 나를 존중해 줄 필요가 있다.)

5. 당신은 그 사람을 어떻게 생각하나요? 목록을 만들어 보세요.

_____ 은 _____
(이름) _____ 하다(이다).

(예: 풀은 이기적이고, 건방지고, 시끄럽고, 정직하지않고, 무례하고, 무책임하다.)

6. 당신이 그 사람이나 그것, 그 상황과 다시는 경험하고 싶지 않은 점은 무엇인가요?

나는 앞으로 다시는 _____
_____ 싶지 않다 (하지 않겠다).

(풀의 고마움도 모르고 무례한 행동들을 다시는 보고 싶지 않다. 풀이 담배를 피우거나 몸을 상하게 하는 행동을 다시는 보고 싶지 않다.)

네가지질문

1. 그게 진실인가요? (정말 그런가요?)
2. 당신은 그게 진실인지 확실히 알 수 있나요? (당신은 정말 그렇다고 (100%) 확신할 수 있나요?)
3. 그 생각을 (정말 그렇다고) 믿을 때, 당신은 어떻게 반응하나요?
4. 그 생각이 없다면, 당신은 누구일까요?

뒤바꾸기를 하세요. (원래 생각: 풀은 내 말을 귀담아 듣지 않는다.)

- a) 반대로 (풀은 내 말을 귀담아 듣는다.)
- b) 자기자신에게로 (나는 내 말을 귀담아 듣지 않는다.)
- c) 그 사람에게로 (나는 풀의 말을 귀담아 듣지 않는다.)

이 뒤바꾸기가 당신의 삶에서 진실일 수 있는 참되고, 구체적인 세 가지 예를 찾아보세요.

작업에 대한 더 많은 정보를 원하시면 www.thework.com 으로 가세요.