Bairones Keitijas DARBS®

Darba lapa “Nosodi savu tuvāko”

Nosodi savu tuvāko • Pieraksti to • Uzdod četrus jautājumus • Pagriez otrādi

Domājiet par kādu atkārtotu stresa situāciju – tādu situāciju, kas pastāvīgi rada satraukumu, pat ja tā atgadījusies tikai vienu reizi un atkārtojas tikai jūsu prātā. Pirms atbildat uz katru no zemāk dotajiem jautājumiem, domās atgriezieties laikā un vietā, kur atgadījusies šī situācija. Neesiet pieklājīgs, laipns vai prātīgs.

1. **Kas ir šis cilvēks šajā situācijā, laikā un vietā, kas jūs sadusmo, mulsina vai sagādā jums vilšanos? Kāpēc?**

   Es _____ uz _____, jo _____
   emocija *vārds*

   _____

   Piemērs: Es *dusmojos uz Polu,* jo *viņš apstrīd visu, ko es saku.*

2. **Kā jūs gribat, lai viņš/-a šajā situācijā mainītos?**

   Es gribu, lai _____
   vārds

   _____

   _____

   Piemērs: Es gribu, lai *Pols saprot, ka viņam nav taisnība. Es gribu, lai viņš atvainojas.*

3. **Kādu padomu jūs *viņam/-i* dotu šajā situācijā?**

   _____ vajadzētu/nevajadzētu _____
   vārds

   _____

   _____

   _____

   Piemērs: Polam vajadzētu *vairāk rūpēties par sevi. Viņam nevajadzētu strīdēties ar mani. Viņam vajadzētu pārstāt melot. Viņam vajadzētu saprast to, ka es tikai cenšos viņam palīdzēt.*

4. **Lai *jūs* būtu laimīgs šajā situācijā – kas viņam/-i būtu jādomā, jāteic, jājūt vai jādara?**

   Man vajag, lai _____
   vārds

   _____

   _____

   Piemērs: Man vajag, lai *Pols klausītos manī. Man vajag, lai Pols mani cienītu.*

5. **Ko jūs par viņu domājat šajā situācijā? Izveidojiet sarakstu.**

   _____ ir _____
   vārds

   _____

   Piemērs: Pauls ir *netaisns, augstprātīgs, skaļš, negodīgs, nepiedienīgs un neapzinīgs.*

6. **Ko jūs šajā situācijā negribat atkal no jauna piedzīvot?**

   Es vairs nekad negribu _____

   _____

   Piemērs: Es vairs nekad negribu *atkal justies Pola nenovērtēta. Es vairs nekad negribu redzēt, kā viņš atkal smēķē un bojā savu veselību.*

Četri jautājumi

Piemērs: Pols neklausās manī.

1. **Vai tā ir taisnība?**
2. **Vai jūs varat pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?**
3. **Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai?**
4. **Kas jūs būtu bez šīs domas?**

Pagrieziet domu otrādi

a) pret sevi pašu. *(Es neklausos sevī.)*
b) pret otru cilvēku. *(Es neklausos Polā.)*
c) pretēji. *(Pols klausās manī.)*

Un atrodiet trīs reālus, konkrētus piemērus tam, ka katra apgrieztā versija jums ir patiesa šajā situācijā.

Plašākai informācijai par to, kā veikt Darbu, apmeklējiet www.thework.com/latviesu

© 2011 Byron Katie International, Inc. Visas tiesības patur autors. www.thework.com/latviesu Rev. 17 May 2011