PRACA
Byron Katie®

# Formularz „Osądź bliźniego”

**Osądź bliźniego • Zapisz to • Zadaj cztery pytania • Odwróć myśl**

**Pomyśl o powracającej stresującej sytuacji, która niezmiennie wywołuje stres, nawet jeśli zdarzyła się tylko raz i powtarza się jedynie w twoich myślach. Zanim odpowiesz na każde z poniższych pytań, pozwól sobie na powrót w myślach do czasu i miejsca, w którym sytuacja ta wydarzyła się. Nie bądź uprzejmy, miły czy rozsądny.**

1. **W tej sytuacji, w tym czasie i miejscu, z czyjego powodu jesteś zły, zagubiony lub rozczarowany i dlaczego?**

   Jestem _____ na _____ ponieważ _____
   *emocja* *imię*

   _____

   *Przykład:* Jestem *zły* na *Paula* ponieważ *kłóci się za mną na każdy temat.*

2. **W tej sytuacji, co chciałbyś, aby zmieniło się w tej osobie? Co chcesz, aby zrobiła?**

   Chcę, aby _____
   *imię*

   _____

   _____

   *Przykład:* Chcę, aby *Paul zrozumiał, że się myli. Chcę, aby mnie przeprosił.*

3. **W tej sytuacji, jaką dałbyś *jej* radę?**

   _____ powinien / nie powinien _____
   *imię*

   _____

   _____

   _____

   *Przykład*: *Paul* powinien *bardziej o siebie dbać. Nie powinien się ze mną kłócić. Powinien przestać kłamać. Powinien widzieć, że ja chcę mu tylko pomóc.*

4. **Co ta osoba musiałaby myśleć, mówić, czuć, lub co musiałaby zrobić, abyś *był* szczęśliwy w tej sytuacji?**

   _____ musi _____
   *imię*

   _____

   _____

   *Przykład*: *Paul* musi *mnie słuchać. Paul musi mnie szanować.*

5. **Co myślisz o tej osobie w tej sytuacji? Zrób listę.**

   _____ jest _____
   *imię*

   _____

   *Przykład: Paul* jest *niesprawiedliwy, arogancki, głośny, nieuczciwy, bardzo chamski i oderwany od rzeczywistości.*

6. **Czego nie chcesz znowu doświadczyć w tej sytuacji lub w związku z nią?**

   Nigdy więcej nie chcę _____

   _____

   *Przykład:* Nigdy więcej nie chcę *się czuć niedoceniana przez Paula. Nigdy więcej nie chcę widzieć go palącego papierosy i niszczącego swoje zdrowie.*

### Cztery pytania

*Przykład: Paul mnie nie słucha.*

1. **Czy to jest prawda?**
2. **Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda?**
3. **Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?**
4. **Kas jūs būtu bez šīs domas**

### Odwróć tę myśl

a) do siebie *(Ja nie słucham siebie.)*
b) do drugiej osoby *(Ja nie słucham Paula.)*
c) do odwrotnej sytuacji *(Paul mnie słucha.)*

**Następnie podaj trzy rzeczywiste, konkretne przykłady, dla których każde odwrócenie jest dla ciebie prawdziwe w tej sytuacji.**

**Więcej informacji na temat stosowania Pracy znajduje się na stronie www.thework.com**

© 2011 Byron Katie International, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. www.thework.com Rev. 17 May 2011