



Guía para facilitar El Trabajo de Byron Katie

Las cuatro preguntas, sub-preguntas e inversiones

Utiliza las siguientes cuatro preguntas y las sub-preguntas (sub-preguntas sólo cuando sean apropiadas) con el concepto que estás investigando. Al contestar las preguntas, cierra los ojos, aquietate y profundiza mientras contemplas. El Trabajo deja de funcionar el momento en que dejas de contestar las preguntas.

1. ¿Es verdad?

- La respuesta es “sí” o “no” únicamente.
- Si la respuesta es “no”, pasa a la pregunta número 3.

2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?

(A veces la gente encuentra útiles las siguientes sub-preguntas.)

- ¿Qué emociones se producen cuando crees en ese pensamiento? (Depresión, ansiedad, etc. Si la requieres, se puede descargar una Guía de Emociones en www.thework.com/espanol)
- ¿Ese pensamiento trae paz o estrés a tu vida?
- ¿Qué imágenes ves, pasadas o futuras, cuando crees en ese pensamiento?
- ¿Qué adicciones/obsesiones comienzan a manifestarse cuando crees en ese pensamiento? (¿Alcohol, tarjetas de crédito, comida, el control remoto del televisor?)
- Describe las sensaciones físicas que se producen cuando crees en ese pensamiento.
- ¿Cómo tratas a esa persona y a otros cuando crees en ese pensamiento?
- ¿Cómo te tratas a ti mismo cuando crees en ese pensamiento?

4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Cierra los ojos y observa, contempla. ¿Quién o qué eres sin ese pensamiento?

Invierte el pensamiento.

Las afirmaciones pueden invertirse hacia uno mismo, hacia el otro, al opuesto; de vez en cuando existen otras variaciones también. Cuando se trata de un objeto, sustituye el objeto con “mi manera de pensar” o “mis pensamientos” siempre y cuando sientas que es pertinente. Encuentra por lo menos tres ejemplos genuinos y específicos que muestran cómo cada inversión es tan o más verdadera que tu afirmación original.