



Guida alla facilitazione per Il Lavoro di Byron Katie

Le quattro domande, le sotto-domande e i rigiri

Usa le seguenti quattro domande e sotto-domande (le sotto-domande solo quando sono appropriate), con il concetto che stai indagando. Quando rispondi alle domande, chiudi gli occhi, rimani in silenzio, e vai in profondità mentre contempli. (L'Indagine smette di funzionare nel momento in cui smetti di rispondere alle domande.)

1. È vero?

- La risposta è *solo* un “sì” o un “no”.
- Se la tua risposta è “no”, continua con la domanda 3.

2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?

3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero? (A volte le persone trovano utili le seguenti sotto-domande.)

- Che emozioni avvengono quando credi a quel pensiero? (Depressione, ansia, ecc.)
- Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita?
- Che immagini vedi, passate e future, quando credi a quel pensiero?
- Descrivi le sensazioni fisiche che avvengono quando credi a quel pensiero.
- Come tratti quella persona e gli altri quando credi a quel pensiero?
- Come tratti te stesso/a quando credi a quel pensiero?
- Che dipendenze/ossessioni si manifestano quando credi a quel pensiero? (Alcol, carte di credito, cibo, telecomando?)
- Cosa temi che accadrebbe se non credessi a quel pensiero? (Dopo, indaga sulla lista delle tue paure.)
- Sei negli affari di chi mentalmente quando credi a quel pensiero?
- Dove e a che età quel pensiero ti è venuto in mente per la prima volta?
- Cosa non sei in grado di fare quando credi a quel pensiero?

4. Chi saresti senza quel pensiero?

Chiudi gli occhi e osserva, contempla. Chi o cosa saresti senza quel pensiero?

Rigira il pensiero

Le affermazioni possono essere rigirate al loro opposto, a te stesso, e all'altro, e talvolta ci sono altre variazioni ancora. Quando si tratta di un oggetto, puoi sostituire l'oggetto con “il mio modo di pensare” o “i miei pensieri”. Trova almeno tre esempi sinceri e specifici di come ogni rigiro è altrettanto vero, o più vero, dell'affermazione originaria.

Per informazioni su come fare Il Lavoro o come usare la Linea di Aiuto gratuita *Fai Il Lavoro*, visita il sito www.thework.com/italiano.