

Bruk de følgende fire spørsmålene og underspørsmålene (underspørsmålene bare når det passer) på den overbevisningen du utforsker. Lukk øynene mens du svarer på spørsmålene, vær stille og gå dypt inn i deg selv mens du kjenner etter. The Work slutter å virke i det øyeblikket du slutter å svare på spørsmålene.

1. Er det sant?

- Svaret er bare et «ja» eller et «nei».
- Hvis svaret ditt er «nei», går du videre til spørsmål nr. 3.

2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?

3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken? (Noen ganger synes folk at de følgende underspørsmålene kan være nyttige.)

- Hva føler du når du tror på den tanken (deprimert, engstelig osv.)?
- Bringer tanken stress eller fred i livet ditt?
- Hvilke bilder ser du når du tror på den tanken om fortiden eller fremtiden?
- Beskriv de fysiske følelsene som kommer når du tror på den tanken.
- Hvordan behandler du den personen og andre når du tenker den tanken?
- Hvordan behandler du deg selv når du tenker den tanken?
- Hvilken avhengighet oppstår når du tenker den tanken? (alkohol, kredittkort, mat, fjernkontrollen?)
- Hvor og hvor gammel var du da du tenkte den tanken for første gang?
- Hvem sitt saksområde er du i når du tenker den tanken?
- Hva får du ut av å holde fast ved tanken?
- Hva er du redd for skal skje hvis du ikke trodde på den tanken? (Utforsk disse angstfylte tankene senere.)

4. Hvem ville du være uten den tanken?

Lukk øynene dine og gi slipp på historien din, kun for et øyeblikk og legg merke til hvem du ville være uten den tanken? Hvem ville du være uten din historie?

Snu tanken rundt.

Utsagn kan snus til det motsatte, til deg selv, til den andre, og av og til er det også andre muligheter. Når du jobber med en ting, kan du bytte ut tingen med «min tenkemåte» eller «mine tanker» når det høres riktig ut for deg. Finn minst tre genuine og konkrete eksempler på hvordan hver helomvendning er like sann eller sannere enn det opprinnelige utsagnet.