



## MINI HOJA DE TRABAJO JUZGA-A-TU-PRÓJIMO

Juzga a tu prójimo • Escríbelo • Haz cuatro preguntas • Dale vuelta

---

Llena los siguientes espacios en blanco sobre otra persona, utilizando oraciones cortas y sencillas.

1. Estoy enojado/a [o decepcionado/a, o triste] con \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
(nombre)

\_\_\_\_\_.

2. Necesito que \_\_\_\_\_  
(nombre)

3. Él/la debe o no debe \_\_\_\_\_.

4. \_\_\_\_\_ es \_\_\_\_\_  
(nombre) (Describelo—no seas amable; se mezquino y crítico)

5. ¿Cuáles son las dos cosas que más temes que puedan pasar en tu vida? (No necesariamente relacionado con lo anterior.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(continúa detrás)



## MINI HOJA DE TRABAJO JUZGA-A-TU-PRÓJIMO

Juzga a tu prójimo • Escríbelo • Haz cuatro preguntas • Dale vuelta

---

Llena los siguientes espacios en blanco sobre otra persona, utilizando oraciones cortas y sencillas.

1. Estoy enojado/a [o decepcionado/a, o triste] con \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
(nombre)

\_\_\_\_\_.

2. Necesito que \_\_\_\_\_  
(nombre)

3. Él/la debe o no debe \_\_\_\_\_.

4. \_\_\_\_\_ es \_\_\_\_\_  
(nombre) (Describelo—no seas amable; se mezquino y crítico)

5. ¿Cuáles son las dos cosas que más temes que puedan pasar en tu vida? (No necesariamente relacionado con lo anterior.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(continúa detrás)



## MINI HOJA DE TRABAJO JUZGA-A-TU-PRÓJIMO

*Juzga a tu prójimo • Escríbelo • Haz cuatro preguntas • Dale vuelta*

---

Luego de llenar los espacios en blanco en el reverso, investiga cada oración utilizando las siguientes cuatro preguntas.

1. **¿Es verdad?**
2. **¿Puedes saber que eso es verdad con absoluta certeza?**
3. **¿Cómo reaccionas cuando piensas ese pensamiento?**
4. **¿Quién serías sin ese pensamiento?**

Entonces, dale vuelta (inviértelo) al pensamiento. ¿Es eso tan o más verdadero?  
¿Puedes encontrar algunas otras vueltas o inversiones? Trata invirtiéndolo hacia ti mismo, opuesto, y hacia el otro.

Para más información acerca de EL TRABAJO, pida en su librería local **AMAR LO QUE ES** y visite [www.thework.org](http://www.thework.org).  
©2003 Byron Katie, Inc. Todos los derechos reservados.



## MINI HOJA DE TRABAJO JUZGA-A-TU-PRÓJIMO

*Juzga a tu prójimo • Escríbelo • Haz cuatro preguntas • Dale vuelta*

---

Luego de llenar los espacios en blanco en el reverso, investiga cada oración utilizando las siguientes cuatro preguntas.

1. **¿Es verdad?**
2. **¿Puedes saber que eso es verdad con absoluta certeza?**
3. **¿Cómo reaccionas cuando piensas ese pensamiento?**
4. **¿Quién serías sin ese pensamiento?**

Entonces, dale vuelta (inviértelo) al pensamiento. ¿Es eso tan o más verdadero?  
¿Puedes encontrar algunas otras vueltas o inversiones? Trata invirtiéndolo hacia ti mismo, opuesto, y hacia el otro.

Para más información acerca de EL TRABAJO, pida en su librería local **AMAR LO QUE ES** y visite [www.thework.org](http://www.thework.org).  
©2003 Byron Katie, Inc. Todos los derechos reservados.