
FOLHA DE TRABALHO – “UMA CRENÇA DE CADA VEZ”

(THE ONE-BELIEF-AT-A-TIME WORKSHEET)

Introduza a sua crença na linha em baixo e questiona-a por escrito, usando as seguintes questões e inversões: *(Continua em papel branco se o espaço não chegar.)*

Crença - pensamento: _____

1. Isto é verdade ? _____

2. Pode ter a certeza absoluta de que isto é verdade ? _____

3. Como reage quando tem este pensamento ? Que acontece?

Sub-questões possíveis:

a) Aonde é que a sua mente viaja quando acredita neste pensamento?

b) Como trata a ti próprio quando acreditas neste pensamento?

c) Como trata as outras pessoas quando acreditas neste pensamento?

d) Podes encontrar uma razão pacífica para manter este pensamento?

4. Quem seria sem este pensamento ?

Sub-questão possível:

a) Quem és neste momento, aqui sentado sem esse pensamento ?

Inverta a afirmação. _____

Esta é tão verdadeira quanto a original, ou talvez ainda mais?

Pode encontrar 3 exemplos genuínos da sua vida para confirmar?

Pode encontrar outras inversões que podem ser verdadeiras? Dá exemplos.
