

Formulário Julgue-Seu-Próximo

Julgue o Seu Próximo

• Escreva

• Faça as Quatro Perguntas

• Inverta

Escreva nos espaços em branco sobre alguém (vivo ou morto) a quem você não tenha perdoado 100 por cento. Utilize frases simples e curtas. Não se censure—tente experimentar a raiva ou a dor como se a situação estivesse ocorrendo agora. Aproveite esta oportunidade para expressar seus julgamentos no papel.

1. Quem te enraivece, entristece ou frustra, e por quê?

Estou _____ com _____ porque _____
(nome)

(Exemplo: Estou *enraivecido(a)* com *Paulo* porque *ele não me escuta, não me valoriza e discorda de tudo que digo.*)

2. Como você quer que esta pessoa mude? O que você quer que ele(a) faça?

Quero que _____
(nome)

(Exemplo: Quero que *Paulo assuma que está errado. Quero que ele me peça perdão.*)

3. O que esta pessoa deveria ou não deveria fazer, ser, pensar ou sentir? Que conselho você lhe daria?

_____ deveria/não deveria _____
(nome)

(Exemplo: *Paulo deveria se cuidar mais. Paulo não deveria discutir comigo.*)

4. O que esta pessoa deveria fazer para que você fosse feliz?

Necessito que _____
(nome)

(Exemplo: Necessito que *Paulo me escute e me respeite.*)

5. O que você pensa desta pessoa? Faça uma lista.

_____ é _____
(nome)

(Exemplo: *Paulo é injusto, arrogante,, desonesto, inconsciente e desequilibrado.*)

6. O que você não quer voltar a experienciar com esta pessoa de novo?

Não quero voltar a experienciar _____

(Exemplo: Não quero voltar a experienciar me sentir desvalorizado(a) pelo Paulo. *Jamais quero ver o Paulo fumando e arruinando sua saúde de novo.*)

As Quatro Perguntas:

1. Isso é verdade?
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?

Inverta o pensamento

(Encontre três exemplos genuínos de como cada inversão é verdadeira na sua vida.)