

---

# GUIA PARA FACILITAR O TRABALHO DE BYRON KATIE

---

## As quatro perguntas, sub-perguntas e inversões

Use as quatro perguntas e sub-perguntas seguintes quando forem apropriadas, com o conceito que você está trabalhando. Enquanto está respondendo as perguntas feche seus olhos, acalme-se, aprofunde-se enquanto contempla. O Trabalho pára de funcionar no momento em que você pára de responder as perguntas.

### 1. Isso é verdade?

- A resposta é um “sim” ou um “não”.
- Se a resposta é não, vá para a pergunta #3.

### 2. Você pode saber com absoluta certeza que é verdade? Ainda que a resposta seja “sim”, por gentileza, vá para a pergunta #3.

### 3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?

- Descreva o que acontece no seu corpo quando você acredita nesse pensamento.
- Descreva quanto do seu corpo fica dominado por esses sentimentos.
- Esse pensamento traz estresse ou paz para sua vida?
- Como você trata esta pessoa, você mesmo(a) e outros quando você acredita nesse pensamento?
- Quais vícios/obsessões começam a se manifestar quando você tem esses pensamentos? (Você recorre ao álcool, ao cartão de crédito, à comida, ao controle remoto da TV quando tem este pensamento?)
- Para onde viaja sua mente (passado e/ou futuro) quando você acredita nesse pensamento? Descreva as imagens.
- No assunto de quem você está, quando tem esse pensamento?
- O que você ganha quando se apega a essa crença? Descreva a dor, se houver.
- Te amedronta pensar no que poderia acontecer se você não acreditasse mais nesse pensamento? (Mais tarde investigue essa lista de temores.)
- Onde e quando este sentimento te ocorreu pela primeira vez?

### 4. Quem você seria sem este pensamento?

- Feche seus olhos. Descreva a vida sem este pensamento.
- Quem você seria sem a sua história?
- Deixe sua história de lado por um momento e descreva o que você vê.

### Faça a inversão do pensamento.

As afirmações podem ser invertidas para você mesmo(a), para o/a outro(a), para o oposto e, às vezes, com outras variações. Quando se trata de um objeto, você pode substituir o objeto por “minha maneira de pensar” ou “meus pensamentos”, sempre que você sentir que é apropriado. Encontre, pelo menos, três exemplos genuínos na sua vida em que a inversão seja tão ou mais verdadeira que a afirmação original.

Você vê algumas outras inversões que sejam tão ou mais verdadeiras?