
FORMULÁRIO UMA-CRENÇA-DE-CADA-VEZ O TRABALHO – UMA MEDITAÇÃO ESCRITA

Entre com um conceito estressante na linha abaixo, então questione-o escrevendo (em um papel em branco, se necessário) usando as seguintes perguntas e as inversões: 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.

Crença: _____

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 isso 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 neste pensamento?**

Se as questões a seguir forem aplicáveis, por favor responda por escrito. Antes de responder, feche seus olhos, e acalme-se enquanto contempla sua resposta:

- a) Descreva o que acontece no seu corpo quando você acredita nesse pensamento.
- b) Descreva quanto do seu corpo fica dominado por esses sentimentos.
- c) Esse pensamento traz estresse ou paz para sua vida?
- d) Como você trata esta pessoa, você mesmo(a) e outros quando você quando você acredita nesse pensamento?
- e) 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?)
- f) Para onde viaja sua mente (passado e/ou futuro) quando você acredita nesse pensamento? Descreva as imagens.
- g) No assunto de quem você está, quando tem esse pensamento?
- h) O que você ganha quando se apega a essa crença? Descreva a dor, se houver.
- i) Te amedronta pensar no que poderia acontecer se você não acreditasse mais nesse pensamento? (Mais tarde investigue essa lista de temores.)
- j) Onde e quando este sentimento te ocorreu pela primeira vez?

Continua no verso

Crença na qual você está trabalhando: _____

4. Quem você seria sem este pensamento?

Possíveis continuações:

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

Inverta o pensamento. (Exemplo de afirmação: *Ele me magoa.*)

Inverta para você mesmo(a) (Nosso exemplo: *Eu me magôo.*):

Como é a sua inversão enquanto verdade ou mais verdadeira? (Para “*Eu me magôo,*” como *você se magoou* nessa situação?) Dê exemplos: _____

Inverta para o outro (*Eu o magôo.*): _____
Como é essa inversão enquanto verdade ou mais verdadeira? (Para “*Eu o magôo,*” como *você o magoou* nessa situação?) Dê exemplos: _____

Inverta para o oposto (*Ele não me magoou.*): _____
(Para “*Ele não me magoou,* ou *ele me ajudou,*” como *ele não lhe magoou?* Como *ele lhe ajudou?*) Dê exemplos: _____

Inverta para “meu pensamento” onde apropriado (*Meu pensamento me magoa.*):
Como é essa inversão enquanto verdade ou mais verdadeira? (Para “*Meu pensamento me magoa,*” como sua *maneira de pensar* magoou você?) Dê exemplos: _____
