
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОМОЩИ В ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ

Используйте следующие четыре вопроса и дополнительные вопросы для исследования убеждения, вызывающего стресс. (Некоторые из дополнительных вопросов могут не подойти, тогда просто пропустите их.)

1. Это правда?

Закройте глаза, будьте неподвижны, погрузитесь в созерцание и ждите появления ответа «да» или «нет». (Если ваш ответ «да», переходите к вопросу 2. Если ваш ответ «нет», переходите к вопросу 3.)

2. Можете ли вы знать с абсолютной точностью, что это правда?

Пожалуйста отвечайте «да» или «нет».

Дополнительные вопросы (используйте только когда они подходят)

- Можете ли вы знать с абсолютной точностью, что это правда сейчас, в настоящий момент?

3. Как вы реагируете, когда верите этой мысли? Что происходит?

Дополнительные вопросы (используйте только когда они подходят):

- Где вы ощущаете эту мысль (или ее эффект) в теле? Закройте глаза. Опишите, что вы чувствуете.
- Как вы обращались с этим человеком, ситуацией и с другими людьми, когда верили в этой мысли? Что вы говорили и делали? Будьте конкретны.
- Как вы обращаетесь с собой, когда вы верите этой мысли? Начинаете ли вы испытывать пристрастия, и какие? (К сигаретам, еде, интернету, алкоголю, покупкам, шоколаду, телевизору...)
- Когда и где у вас впервые появилась эта мысль? Кратко опишите вашу жизнь до того, как у вас появилась эта мысль.
- Куда вы мысленно переноситесь, когда верите этой мысли? (запишите все подспудные мысли и убеждения, и исследуйте их позже)
- Это убеждение приносит в вашу жизнь покой или стресс?

4. Кем бы вы были без этой мысли?

Дополнительные вопросы (используйте, когда они подходят):

- Кто вы, или что вы без вашей истории?
- Кто вы прямо сейчас, в эту минуту, без этой мысли?

Замените эту мысль на противоположную. (Переверните)

Утверждения можно заменить на противоположные в отношении себя, в отношении другого человека, и на прямо противоположные: («Джо солгал мне» превращается в «Я солгал себе», «Я солгал Джо» и «Джо мне не солгал»). Можно также использовать замену на «мои мысли», когда это уместно.

(Мои мысли мне лгут.)

Там, где это подходит, найдите три подлинных примера того, что переворот настолько же или более справедлив, чем первоначальное высказывание.

- Видите ли вы другие возможности замены?
- Я вижу еще один переворот. Хотите его услышать?