



# РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОМОЩИ В ВЫПОЛНЕНИИ РАБОТЫ БАЙРОН КЕЙТИ

четыре вопроса, дополнительные вопросы и перевороты

Используйте следующие четыре вопроса и дополнительные вопросы для исследования убеждения, вызывающего стресс. (Некоторые из дополнительных вопросов могут не подойти. В таком случае просто пропустите их.) Отвечая на вопросы, закройте глаза, будьте неподвижны, погрузитесь в созерцание. Как только вы перестаете отвечать на вопросы, исследование теряет свою эффективность.

## 1. Это правда?

- Отвечайте только «да» или «нет».
- Если ответ «нет», перейдите к вопросу 3.

## 2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

## 3. Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?

(Некоторые находят полезными следующие дополнительные вопросы.)

- Какие эмоции у вас возникают, когда вы верите в эту мысль? (Депрессия, беспокойство и т. д. При необходимости используйте «Список эмоций и реакций», который Вы сможете найти на [www.rabotaBK.com](http://www.rabotaBK.com).)
- Эта мысль вызывает у вас умиротворение или стресс?
- Какие образы возникают в вашем воображении из прошлого или будущего, когда вы верите в эту мысль?
- Какие привычки/пристрастия у вас возникают, когда вы верите в эту мысль? (Алкоголь, кредитные карточки, еда, телевизор?)
- Опишите физические ощущения, которые вы испытываете, когда верите в эту мысль?
- Как вы обращаетесь с этим человеком и с другими, когда верите в эту мысль?
- Как вы обращаетесь с собой, когда верите в эту мысль?

## 4. Кем бы вы были без этой мысли?

Закройте глаза, наблюдайте, размышляйте.

Кто и что вы без этой мысли?

## Переверните эту мысль.

Утверждения можно перевернуть на себя, на другого человека, на противоположное. Иногда возможны и другие варианты. Вы можете заменить объект в предложении на «мои мысли» или «мое мышление». Найдите три конкретных искренних примера того, почему переворот справедлив в той же или большей степени, что и первоначальное утверждение.