Работа
Байрон Кейти®

Вопросник «Осуди ближнего своего»

Осудите ближнего • Запишите • Задайте 4 вопроса • Переверните

Вспомните повторяющуюся стрессовую ситуацию — ситуацию, которая обязательно вызывает у вас стресс, пусть имевшую место хотя бы только раз и снова появляющуюся только мысленно. Прежде чем ответить на каждый из следующих вопросов, позвольте себе мысленно вернуться в то время и место, где эта стрессовая ситуация возникла. Не старайтесь быть вежливым, добрым или мудрым.

1. **В данной ситуации, времени и месте кто вас злит, приводит в замешательство или расстраивает и почему?**

   Я _____ на _____ потому что _____
   Эмоция *имя*

   Например: Я сердита на *Пола,* потому что *он спорит со всем, что я говорю.*

2. **В данной ситуации как они должны измениться? Что они должны по вашему мнению сделать?**

   Я хочу, чтобы _____
   имя

   Например: Я хочу, чтобы *Пол* понял, что *он не прав. Я хочу, чтобы он извинился.*

3. **В данной ситуации что бы вы *им* посоветовали?**

   _____ должен / не должен _____
   имя

   Например: *Пол* должен *больше заниматься собой. Он не должен со мной спорить. Он должен прекратить лгать. Он должен понять, что я всего лишь пытаюсь помочь ему.*

4. **Что им нужно думать, сказать, чувствовать или сделать, чтобы *вы* были счастливы в этой ситуации?**

   Я хочу, чтобы _____
   имя

   Например: Мне необходимо, чтобы *Пол слушал меня. Мне необходимо, чтобы Пол уважал меня.*

5. **Что вы думаете о них в этой ситуации? Составьте список.**

   _____
   имя

   Например: *Пол несправедливый, заносчивый, шумный, нечестный, грубый и несознательный.*

6. **Чего в этой или об этой ситуации вы не хотели бы испытать снова?**

   Я не хочу никогда снова _____

   Например: Я не хочу никогда больше *чувствовать, что Пол меня не ценит. Я не хочу никогда снова видеть, как он курит и разрушает свое здоровье.*

Четыре вопроса

Например: Пол меня не слушает.

1. **Это правда?**
2. **Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?**
3. **Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?**
4. **Кем бы вы были без этой мысл?**

Переверните первоначальную мысль

i. на себя. *(я себя не слушаю.)*
ii. на другого человека *(я Пола не слушаю.)*
iii. на противоположное. *(Пол меня слушает.)*

И приведите три конкретных подлинных примера истинности каждого из переворотов.

Для получения более подробной информации о том, как выполнять Работу, посетите www.rabotaBK.com

© 2011 Byron Katie International, Inc. Все права сохранены. www.rabotaBK.com Rev. 15 Dec 2011