



**Мысль над которой вы работаете:** \_\_\_\_\_

**4. Кем бы вы были без этой мысли?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Возможные дополнительные вопросы:*

- a) Кто вы, что вы без вашей истории?
- b) Кто вы сейчас, в эту минуту, без этой мысли?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Замените исходное утверждение на противоположное. (Переверните)**

(Пример исходной мысли: *Он меня обидел.*)

**Замените исходное утверждение на противоположное в отношении самого себя.(Переверните).** (*Наш пример: Я себя обидел*)

Почему данное утверждение справедливо в той же или большей мере, чем первоначальное? (Для “Я себя обидел”, как вы обидели себя в этой ситуации?)

Приведите примеры: \_\_\_\_\_

**Замените исходное утверждение на противоположное в отношении другого человека.(Переверните).** (*Я его обидел*): \_\_\_\_\_

Почему данное утверждение справедливо в той же или большей мере, чем первоначальное. (Для “Я его обидел”, как вы обидели его в этой ситуации?)

Приведите примеры: \_\_\_\_\_

**Замените исходное утверждение на прямо противоположное.** (*Он меня не обидел*): \_\_\_\_\_

(Для “Он меня не обидел, или он мне помог,” как именно он вас не обидел? Как он вам помог?) Приведите примеры:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Замените на “мои мысли”, если это подходит** (*Мои мысли меня обидели.*) :

Почему данное утверждение справедливо в той же или большей мере? (Для “*Мои мысли меня обидели,*” как именно *ваши мысли* вас обидели?) Приведите примеры:

---

---