Работа
Байрон Кейти

Руководство для работы По-Одному-Убеждению-Работа – Медитация на бумаге

В строке ниже запишите вызывающее у вас стресс представление о ком-то (живом или мёртвом), кого вы не простили на 100 процентов. (Например, «Он меня не любит» или «Я поступила неправильно».) Затем письменно подвергните сомнению эту мысль, используя следующие вопросы и повороты. (Используйте столько дополнительных листов бумаги, сколько нужно.) Отвечая на вопросы, закройте глаза, замрите, и, размышляя, погрузитесь глубоко в себя. Исследование закончится в тот момент, когда вы перестанете отвечать на вопросы.

Убеждение: _____

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?

а) 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 www.rabotaBK.com.)

б) Эта мысль вызывает у вас умиротворение или вызывает стресс?

в) Какие образы возникают в вашем воображении из вашего прошлого или будущего, когда вы верите в эту мысль?

г) Опишите физические ощущения, которые вы испытываете, когда верите в эту мысль?

д) Как вы обращаетесь с этим человеком и с другими, когда верите в эту мысль?

е) Как вы обращаетесь с собой, когда верите в эту мысль?

ж) Какие привычки/ пристрастия у вас возникают, когда вы верите в эту мысль? (Алкоголь, кредитные карточки, еда, телевизор?)

з) Чего вы боитесь, что может произойти, если вы перестанете верить этой мысли? (Позже подвергните исследованию этот список ваших страхов.)

и) Чьим делом вы мысленно занимаетесь, когда верите в эту мысль?

л) Где и в каком возрасе эта мысль впервые пришла вам в голову?

м) Чего вы не можете делать, когда вы верите в эту мысль?

© 2010 Byron Katie, Inc. All rights reserved. www.rabotaBK.com Rev. 19 Jul 2010

Убеждение, над которым вы работаете: _____

4. Кем бы вы были без этой мысли?

Закройте глаза, наблюдайте, размышляйте. Кто и что вы без этой мысли?

Переверните эту мысль.
(Пример утверждения:
Он меня обидел.)

Возможные перевороты.
Дайте по меньшей мере три реальных конкретных примера на каждый переворот.

1. На противоположный.
   а) *(Он не обидел меня.)*
   б) *(Он помог мне.)*
2. На себя. *(Я обидела себя.)*
3. На другого. *(Я обидела его.)*

Информацию о том, как выполнять работу вы можете найти на www.rabotaBK.com.

© 2010 Byron Katie, Inc. All rights reserved. www.rabotaBK.com Rev. 19 Jul 2010