



Вопросник «Осуди ближнего своего»

Осудите ближнего

• Запишите

• Задайте 4 вопроса

• Переверните

Заполните пробелы, думая о ком-то (живом или умершем), кого вы еще не простили на все сто процентов. **Используйте простые короткие предложения.** Не подвергайте себя цензуре, постарайтесь полностью погрузиться в обиду, гнев или боль, как будто эта ситуация происходит прямо сейчас. Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы полностью выразить свои негативные чувства на бумаге.

1) Кто вас злит, раздражает, огорчает или расстраивает, и почему?

Я _____ на _____ (имя) потому что _____

(Например: *Я сердита на Пола, потому что он не слушает меня, не ценит меня, спорит со всем, что я говорю.*)

2) 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 и извинился..*)

3) Что они должны или не должны делать, думать или чувствовать, какими они должны или не должны быть?

_____ должен / не должен _____ (имя)

(Например: *Пол должен больше заниматься собой. Он не должен со мной спорить.*)

4) Что они должны сделать для того, чтобы вы были счастливы?

Я хочу, чтобы _____ (имя)

(Например: *Я хочу, чтобы Пол слушал меня и уважал.*)

5) Что вы думаете о них? Составьте список.

_____ (имя)

(Например: *Пол несправедливый, заносчивый, вульгарный, нечестный, несознательный и грубый.*)

6) Чего вы не хотели бы снова испытать с этим человеком?

Я не хочу никогда опять _____

(Например: *Я не хочу никогда опять видеть как он курит и разрушает свое здоровье.)*

Четыре вопроса:

1. Правда ли это?
2. Можете ли вы быть абсолютно уверены, что это правда?
3. Как вы реагируете, когда верите этой мысли?
4. Кем бы вы были без этой мысли?

Переверните.

(Для каждого переворота найдите примеры того, почему он настолько же или даже более справедлив.)