

Sodi svojega bližnjega • Zapiši na papir • Zastavi štiri vprašanja • Naredi obrat

Izpolni delovni list. Piši o osebi (živi ali preminuli), ki ji še nisi popolnoma odpustila. **Uporabi kratke in enostavne stavke.** Ne cenzuriraj se – svoje zamere, jezo in bolečino izrazi v celoti, kot bi se situacija pojavila zdaj. Izkoristi to priložnost in izrazi svoja negativna čustva na papirju.

1. Kdo te jezi, spravlja ob živce, žalosti in razočara. Zakaj?

Jezna sem _____ na _____ ker _____
(ime)

(Primer: Jezna sem na Pavla, ker me ne posluša, ne ceni in ne spoštuje, ter nasprotuje vsemu, kar rečem.)

2. Kako naj se te osebe spremenijo? Kaj hočeš, da naredijo?

Hočem, da _____
(ime)

(Primer: Hočem, da Pavle spozna, da se moti. Hočem, da se opraviči.)

3. Kaj bi morali/ne bi smeli narediti, misliti ali čutiti? Kaj jim lahko svetuješ?

_____ bi moral/ne bi smel _____
(ime)

(Primer: Pavle bi moral bolj skrbeti zase. Ne bi se smel prepirati z menoj.)

4. Kaj potrebuješ od njih za svojo srečo?

Potrebujem, da _____
(ime)

(Primer: Potrebujem, da bi me Pavle poslušal in spoštoval.)

5. Kaj meniš o teh osebah? Naredi seznam.

_____ je _____
(ime)

(Primer: Pavle je nepravilen, aroganten, preglasen, nepošten, neotesan in brezvesten.)

6. Česa nočeš nikoli več izkusiti s to osebo?

Nikoli več nočem _____

(Primer: Nikoli več se nočem počutiti necenjena. Nikoli več nočem videti Pavla, kako kadi in si uničuje zdravje.)

Štiri Vprašanja:

1. Ali je res?
2. Ali lahko absolutno veš, da je to res?
3. Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?
4. Kdo bi bil/a brez te misli?

Preobrni misel.

(Najdi tri izvirne primere, kako je vsak preobrat resničen v tvojem življenju.)