

Na poniższej linii wpisz negatywne stwierdzenie dotyczące osoby (żyjącej lub nie), której nie wybaczyłeś jeszcze w stu procentach. (Na przykład: „Nie zależy mu na mnie” lub „Zrobiłem to źle”.) Następnie przebadaj tę myśl na papierze, korzystając z poniższych pytań i odwróceń. (Jeżeli brakuje ci miejsca, wpisz odpowiedzi na osobnej kartce papieru). Odpowiadając na pytania zamknij oczy, wycisz umysł i wejdź głęboko do swojego wnętrza. Praca nie działa, gdy nie szukasz odpowiedzi na pytania.

Myśl: _____

1. Czy to jest prawda? (Tak czy nie. Jeśli nie, przejdź do pytania 3.)

2. Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda? (Tak czy nie.)

3. Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?

Rozważ następujące pytania:

a) Czy ta myśl wnosi do twojego życia spokój czy stres?

b) Jakie fizyczne uczucia i emocje pojawiają się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa? Pozwól sobie doświadczyć ich teraz. (W razie potrzeby skorzystaj z Listy emocji, która znajduje się na stronie thework.com/polski)

c) Jakie obrazy z przeszłości lub przyszłości nasuwają ci się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?

d) Jakie uzależnienia lub obsesje zaczynają się wyłaniać, gdy obserwujesz te obrazy i wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa? (Czy zaczynasz szukać oparcia w którejś z następujących rzeczy: alkohol, narkotyki, karty kredytowe, jedzenie, seks, telewizja, itp?)

e) Jak traktujesz tę osobę, siebie i innych ludzi, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa.

Myśl, nad którą pracujesz: _____

4. Kim bylibys bez tej myšli?

Zamknij oczy i obserwuj, zastanów się. Kim lub czym jesteś bez tej myšli?

Odwróc tę myśl.

Przykładowe stwierdzenie:
Skrzywdził mnie.

Możliwe odwrócenia:

- 1. Do siebie samego. (*Ja skrzywdziłam siebie.*)
- 2. Do drugiej osoby. (*Ja go skrzywdziłam.*)
- 3. Do przeciwnej sytuacji.
 - a) (*Nie skrzywdził mnie.*)
 - b) (*Pomógł mi.*)

Następnie podaj trzy konkretne, rzeczywiste przykłady, na to w jaki sposób każde odwrócenie jest dla ciebie prawdziwe w tej sytuacji.