EN TANKE I TAGET : ARBETSBLAD FÖR THE WORK

Skriv ner din övertygelse på raden nedan och ifrågasätt den sedan skriftligt med hjälp av följande frågor och vändningar:
(Fortsätt på ett tomt papper om du inte får plats.)

Övertygelse:

_____

1. Är det sant (övertygelsen ovan)?

_____

2. Kan du verkligen veta att det är sant?
Möjliga uppföljningar när du undersöker ”borde”, ”vill/vill ha” eller ”behöver”:
a) Kan du veta mer än gud/verkligheten?
b) Kan du verkligen veta vad som är bäst för dig själv eller någon annan i det långa loppet?

_____

3. Hur reagerar du när du tror på den tanken? Vad händer?

Möjliga uppföljningar:
a) Var känner du det i kroppen när du tänker den tanken? Var träffar känslan dig? Hur djupt går den? Beskriv den.
b) Hur behandlar du andra när du tror på den tanken? Vad säger du till dem? Vad gör du? Vem är det dina tankar attackerar och på vilket sätt? Var specifik.
c) Hur behandlar du dig själv när du tror på den tanken? Är det här som missbruken tar över och du tar till mat, alkohol, kreditkort, fjärrkontrollen? Tänker du hatiska tankar om dig själv? Vilka?
d) Hur har du levt ditt lev när du har trott på den här tanken? Var specifik. Blunda, se tillbaka. När kom den här tanken för första gången?
e) Vart leder tankarna vidare när du tror på den här tanken?
(Skriv ner underliggande övertygelser och undersök dem senare.)
f) Kan du hitta en fridfull anledning att behålla tanken?
g) Vad får du ut av att hålla fast vid denna övertygelse?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Fortsätt på andra sidan . . .

Copyright © 2002 - 2006 Byron Katie, Inc. All rights reserved. BKI CUR 10/06

4. Vem skulle du vara utan denna tanke?

Möjliga uppföljningar:
a) Hur skulle du ha levt ditt liv annorlunda om du inte trodde på den här tanken? Blunda och föreställ dig ditt liv utan den.
b) Föreställ dig att du möter den här personen för första gången utan några förutfattade idéer. Vad ser du?
c) Vem är du just nu, i denna stund, utan denna tanke?

Vänd på tanken (Exempel på tanke: *Han sårade mig.*)

Vänd den till sin motsats (*Han sårade mig inte.)*: _____
Hur är vändningen lika sann eller sannare? (Hur sårade han dig *inte*? Hur har han *hjälpt* dig?)

Vänd den till den andra (*Jag sårade honom.)*: _____
Hur är vändningen lika sann eller sannare? (Hur har *du* sårat *honom* i den här situationen?)_____

Vänd den till dig själv *(Jag sårade mig.):*_____
Hur är denna vändning lika sann eller sannare? (Hur har *du* sårat *dig* i den här situationen?):_____

Copyright © 2002 - 2006 Byron Katie, Inc. All rights reserved. BKI CUR 10/06