

---

# Instruktioner för att göra The Work av Byron Katie

---

*Vill du verkligen veta sanningen?* Undersök varje påstående med de fyra frågorna och vändningen. Utelämnade "men", "därför att" eller "och". Ta bara ett negativt omdöme i taget genom processen. Ofta har du flera negativa omdömen om en person. Ta varje omdöme separat genom hela undersökningsprocessen. The Work är en meditation. Det handlar om medvetenhet; inte om att ändra på vad du tänker. Låt sinnet ställa frågorna, och begrunda sedan. Ta tid på dig, gå in i dig själv och vänta på att de djupare svaren ska komma upp till ytan.

Här är ett exempel på hur de fyra frågorna kan användas på "Paul borde förstå mig".

## De fyra frågorna

1. **Är det sant?** Är det sant att han borde förstå dig? Var stilla. Vänta på hjärtats respons.
2. **Kan du helt säkert veta att det är sant?** Kan du ytterst verkligen veta vad han borde eller inte borde förstå? Kan du helt säkert veta vad som ligger i hans bästa intresse att förstå?
3. **Hur reagerar du när du tror på den tanken?** Vad händer när du tror att "Paul borde förstå mig" och han inte gör det. Upplever du ilska, stress, frustration? Ger du honom "blicken"? Försöker du ändra på honom på något sätt? Hur känns dessa reaktioner? Bidrar tanken med stress eller frid i ditt liv? Var i stillhet medan du lyssnar.
4. **Vem skulle du vara utan tanken?** Blunda. Se dig själv tillsammans med den personen som du vill ska förstå dig. Föreställ dig nu att du ser på den personen, bara för ett ögonblick, utan tanken "Jag vill att han ska förstå". Vad ser du? Hur skulle ditt liv se ut utan den tanken?

## Vändningen

Vänd därefter på din mening. Vändningarna är ett tillfälle att se på motsatsen till det som du tror är sant. Du hittar kanske flera vändningar.

Till exempel, "Paul borde förstå mig" vänds till:

- *Paul borde inte förstå mig.* (Är inte det verkligheten ibland?)
- *Jag borde förstå mig.* (Det är mitt jobb, inte hans.)
- *Jag borde förstå Paul.* (Kan jag förstå att han inte förstår mig?)

Låt dig själv uppleva vändningarna fullt ut. För varje vändning, fråga dig själv, "Är det lika sant eller sannare?" Kan du hitta specifika exempel i ditt liv där vändningen är lika sann eller sannare? Detta handlar inte om att skylla på dig själv eller känna skuld. Det handlar om att upptäcka alternativ som kan ge dig sinnesfrid.

## Vändningen för nummer 6

Vändningen för nummer 6 blir lite annorlunda.

"Jag vill aldrig igen uppleva en konflikt med Paul igen" vänds till:

**Jag är villig att uppleva en konflikt med Paul igen, och, Jag ser fram emot att uppleva en konflikt med Paul igen.**

Nummer 6 handlar om att välkomna alla dina tankar och erfarenheter med öppna armar eftersom det visar dig var du fortfarande krigar mot verkligheten. Om du känner motstånd mot en tanke, är The Work ännu inte färdigt. När du ärligt kan se fram emot upplevelser som har varit obehagliga, finns inte längre något att frukta i livet – du ser allting som en gåva som kan ge dig självinsikt.