

Døm din næste • Skriv det ned • Stil fire spørgsmål • Vend det om

Udfyld de blanke linier nedenunder. Skriv om nogen (levende eller døde) som du endnu ikke har tilgivet 100 procent. Brug korte, enkle sætninger. Lad være med at censurere dig selv—prøv fuldt ud at mærke vreden eller smerten som om situationen skete lige nu. Udnyt denne mulighed til at udtrykke dine domme på papir.

1. I denne situation, på dette tidspunkt og sted, hvem gør dig vred, forvirret eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er _____ på _____ fordi _____
følelse navn

Eksempel: Jeg er vred på Paul fordi han ikke lytter til mig om sit helbred.

2. I denne situation, hvordan vil du have dem til at forandre sig? Hvad vil du have de skal gøre?

Jeg vil have at _____
navn

Eksempel: Jeg vil have at Paul skal se at han tager fejl. Jeg vil have, at han holder op med at lyve overfor mig. Jeg vil have, at han indser, han er ved at slå sig selv ihjel.

3. I denne situation, hvilke råd ville du give dem?

_____ burde / burde ikke _____
navn

Eksempel: Paul burde trække vejret dybt. Han burde falde til ro. Han burde indse at hans opførsel gør mig bange. Han burde indse, at det ikke er endnu et hjerteanfald værd at have ret.

4. For at du kan være glad i denne situation, hvad har du så brug for de tænker, føler, siger eller gør?

Jeg har brug for at _____
navn

Eksempel: Jeg har brug for at Paul hører mig, når jeg taler til ham. Jeg har brug for at han tager vare på sig selv. Jeg har brug for at han indrømmer, at jeg har ret.

5. Hvad synes du om dem i denne situation? Lav en liste.

_____ er _____
navn

Eksempel: Paul er uretfærdig, arrogant, højlydt, uærlig, for meget og ubevidst.

6. Hvad er det i, eller ved denne situation, du ikke ønsker at opleve igen?

Jeg ønsker aldrig nogensinde at _____

Eksempel: Jeg ønsker aldrig nogensinde at Paul lyver for mig igen. Jeg ønsker aldrig nogensinde at se ham ødelægge sit helbred igen.

Undersøg nu hvert af de ovenstående udsagn ved at bruge de fire spørgsmål. Giv altid dig selv tid til at lade de dybere svar møde spørgsmålene. Vend derefter hver tanke om. For at omvende udsagn nr. 6, udskiftes ordene, "Jeg ønsker aldrig nogensinde at..." til "Jeg er villig til at..." og "Jeg ser frem til at..." Før du kan se frem til alle aspekter af livet uden angst, er dit Work ikke færdigt.

De fire spørgsmål

Eksempel: Paul lytter ikke til mig om sit helbred.

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
4. Hvem ville du være uden tanken?

Vend tanken om

- a) til dig selv. (Jeg lytter ikke til mig selv om mit helbred.)
- b) til den anden. (Jeg lytter ikke til Paul om hans helbred.)
- c) til det modsatte. (Paul lytter til mig om sit helbred.)

Og find mindst tre konkrete, ægte eksempler på hvordan hver enkelt omvendelse er sand for dig i den situation.