

Осудите ближнего • Запишите • Задайте 4 вопроса • Переверните

Подумайте о ситуации, которая повторяется и каждый раз гарантированно вызывает у вас стресс, даже если она имела место только один раз и повторяется только в ваших мыслях. Отвечая на каждый из следующих вопросов, позвольте себе мысленно вернуться в то время и место, где эта стрессовая ситуация возникла. Используйте простые, короткие предложения.

1. В данной ситуации кто вас злит, приводит в замешательство, огорчает или разочаровывает, и почему?

Я _____ на _____ потому что _____
Эмоция ИМЯ

Например: Я сердита на Пола, потому что он не слушает меня, когда я говорю о его здоровье.

2. В данной ситуации как вы хотите, чтобы этот человек изменился? Что вы хотите, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы _____
ИМЯ

Например: Я хочу, чтобы Пол понял, что он не прав. Я хочу, чтобы он перестал мне лгать. Я хочу, чтобы он понимал, что губит себя.

3. В данной ситуации что бы вы посоветовали этому человеку?

_____ должен/не должен (ему следует/не следует) _____
ИМЯ

Например: Пол должен вдохнуть и выдохнуть. Пол должен успокоиться. Он должен увидеть, что его поведение меня пугает. Он должен понять, что его правота не стоит еще одного инфаркта.

4. Для того, чтобы **Вы** стали счастливым(ой) в этой ситуации, что этому человеку нужно подумать, сказать, почувствовать или сделать?

Мне необходимо, чтобы _____
ИМЯ

Например: Мне необходимо, чтобы Пол слышал меня, когда я с ним говорю. Мне необходимо, чтобы Пол занялся собой. Мне необходимо, чтобы он признал, что я права.

5. Что вы думаете об этом человеке в этой ситуации? Составьте список. Помните: будьте мелочны и предвзяты.

_____ ИМЯ

Например: Пол несправедливый, самонадеянный, шумный, нечестный, ведет себя непозволительно и не понимает, что делает.

6. Что в отношении этой ситуации вы никогда не хотели бы испытать снова?

Я не хочу никогда снова _____

Например: Я не хочу, чтобы Пол мне снова лгал. Я не хочу никогда больше видеть, как он разрушает свое здоровье.

Теперь исследуйте каждое из написанных утверждений с помощью четырех вопросов. Всегда давайте себе время, чтобы позволить приходящим из глубины ответам встретиться с вопросами. Затем переверните каждое из утверждений. Делая переворот 6-го утверждения, замените слова «Я не хочу никогда снова...» на «Я готов (а)...» и «Я с радостью жду...». До тех пор, пока вы не ждете с радостью и без страха встречи с любым аспектом жизни, ваша Работа не закончена.

Четыре вопроса

Пример: Пол не слушает меня, когда я говорю о его здоровье.

1. Это правда? (Да или нет. Если нет, переходите к номеру 3.)
2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? (Да или нет.)
3. Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?
4. Кем бы вы были без этой мысли?

Переверните эту мысль

- а) на себя. (Я не слушаю себя, когда речь идет о моем здоровье.)
 - б) на другого человека. (Я не слушаю Пола, когда речь идет о его здоровье.)
 - в) на противоположное. (Пол слушает меня, когда речь идет о его здоровье.)
- Затем найдите по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый переворот справедлив для вас в этой ситуации.

Для получения более подробной информации о том, как выполнять Работу, посетите rabotaBK.com