

Руководство для работы По-Одному- Убеждению-за-Раз

Работа – Медитация на бумаге

В строке ниже запишите вызывающее у вас стресс представление о ком-то (живом или мёртвом), кого вы не простили на 100 процентов. (Например, «Он меня не любит» или «Я поступила неправильно».) Затем письменно подвергните сомнению эту мысль, используя следующие вопросы и повороты. (Используйте столько дополнительных листов бумаги, сколько нужно.) Отвечая на вопросы, закройте глаза, замрите, и, размышляя, погрузитесь глубоко в себя. Исследование закончится в тот момент, когда вы перестанете отвечать на вопросы.

Убеждение: _____

1. Это правда? (Да или нет.

Если ответ 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?

Подумайте о следующем:

а) Эта мысль вызывает у вас ощущение покоя или стресса?

б) Какие физические ощущения и эмоции возникают, когда вы верите в эту мысль?

Позвольте себе их испытать снова. (Вы можете обратиться к списку эмоций на сайте rabotaBK.com)

в) Какие образы возникают в вашем воображении из прошлого или будущего, когда вы верите в эту мысль?

г) Какие привычки/пристрастия у вас возникают, когда вы видите эти образы и верите в эту мысль? (Алкоголь, наркотики, кредитные карточки, еда, секс, телевизор и т. д.?)

д) Как вы обращаетесь с этим человеком, с собой и с другими в этой ситуации, когда верите в эту мысль?

Убеждение, над которым вы работаете: _____

4. Кем бы вы были без этой мысли?

Закройте глаза,
наблюдайте,
размышляйте. Кто и что
вы без этой мысли?

Переверните эту мысль.

(Пример утверждения:
Он меня обидел.)

Возможные перевороты:

1. На себя. (*Я обидела себя.*)
2. На другого. (*Я обидела его.*)
3. На противоположный.
а) (*Он не обидел меня.*)
б) (*Он помог мне.*)

Затем найдите по меньшей
мере три конкретных
подлинных примера того,
почему данный переворот
справедлив для вас в этой
ситуации.