

Osudite bližnjeg svog • Napišite problem • Postavite četiri pitanja • Preokrenite misli

Sjetite se neke stresne situacije koja vam se ponavlja, situacije koja je neupitno stresna čak i ako se možda desila samo jednom ali često razmišljate o njoj. Dok odgovorate na svako od pitanja ispod, dopustite sebi da u mislima ponovo posjetite vrijeme i mjesto tog stresnog događaja. Koristite kratke, jednostavne rečenice.

1. U ovoj situaciji, ko vas ljuti, zbunjuje, rastužuje ili razočarava, i zašto?

Ja sam _____ zato što _____
emocija ime

Primjer: Ljuta sam na Pola zato što me ne sluša.

2. U ovoj situaciji, na koji način želite da se oni promijene? Šta želite da oni urade?

Želim da _____
ime

Primjer: Želim da Pol uvidi da griješi. Želim da prestane da me laže. Želim da vidi kako samog sebe ubija.

3. U ovoj situaciji, kakav savjet biste im dali?

_____ treba / ne treba _____
ime

Primjer: Pol bi trebalo da duboko udahne. On bi trebalo da se smiri. On bi trebalo da shvati da me njegovi postupci plaše. Trebalo bi da zna da biti u pravu nije vrijedno još jednog srčanog udara.

4. Šta je potrebno da oni misle, kažu, osjećaju ili urade, da biste vi bili srećni u ovoj situaciji?

Potrebno je da _____
ime

Primjer: Potrebno je da me Pol sasluša kada pričam sa njim. Potrebno je da vodi računa o sebi. Potrebno je da prizna da sam ja u pravu.

5. Šta mislite o njima u vezi sa ovom situacijom? Napravite listu. (Obratite pažnju da budete sitničavi i kritički nastrojeni).

_____ je _____
ime

Primjer: Pol je nepošten, arogantan, bučan, neiskren, nepristojan i nesvjestan.

6. Šta nikad više ne želite da iskusite u vezi sa ovom situacijom?

Nikad više ne želim _____

Primjer: Ne želim da mi Pol više ikad laže. Ne želim da ga vidim kako opet uništava svoje zdravlje.

Sada ispitajte svaku od svojih izjava koristeći četiri pitanja Rada ispod. Uvijek sebi dajte vremena kako biste dobili dublje odgovore na vaša pitanja. Zatim preokrenite svaku od misli. Za preokret 6. izjave, zamijenite riječi „Nikad više ne želim...” sa „Voljna sam...” i „Radujem se...“. Dok god se ne možete radovati svim stranama života bez straha, vaš Rad nije završen.

Četiri pitanja

Primjer: Pol me ne sluša.

1. Da li je to istina? (Da ili ne. Ako je odgovor ne, pređite na 3. pitanje.)
2. Možete li apsolutno znati da je to istina? (Da ili ne.)
3. Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?
4. Ko biste bili bez te misli?

Preokrenite ovu misao

- a) Prema sebi. (Ja ne slušam sebe.)
- b) Prema drugome. (Ja ne slušam Pola.)
- c) U njenu suprotnost. (Pol me sluša.)

Pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je svaka preokrenuta misao istinita za vas u ovoj situaciji.