

Осудите ближнего • Запишите • Задайте 4 вопроса • Переверните

Подумай о ситуации, которая повторяется и каждый раз вызывает у тебя стресс, даже если она имела место только один раз и повторяется только в твоих мыслях. Отвечая на каждый из следующих вопросов, позволь себе мысленно вернуться в то время и место, когда этот стресс возник. Используй короткие, простые предложения.

1. В этой ситуации, кто тебя злит, приводит в замешательство, расстраивает или разочаровывает и почему?

Я \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ потому что \_\_\_\_\_  
ЭМОЦИЯ ИМЯ

*Например: Я сержусь на Пола, потому что он меня не слушает.*

2. В этой ситуации, как ты хочешь, чтобы этот человек изменился? Что ты хочешь, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы \_\_\_\_\_  
ИМЯ

*Например: Я хочу, чтобы Пол понял, что он не прав. Я хочу, чтобы он перестал мне врать. Я хочу, чтобы он увидел, что он себя губит.*

3. В этой ситуации, что бы ты посоветовал этому человеку?

\_\_\_\_\_ должен/не должен \_\_\_\_\_  
ИМЯ

*Например: Пол должен сделать глубокий вдох. Он должен успокоиться. Он должен увидеть, что его поведение пугает меня. Он должен понять, что правота не стоит еще одного инфаркта.*

4. Для того, чтобы **ты** стал счастливым в этой ситуации, что этому человеку нужно подумать, сказать, почувствовать или сделать?

Мне нужно, чтобы \_\_\_\_\_  
ИМЯ

*Например: Мне нужно, чтобы Пол слышал меня, когда я с ним говорю. Мне нужно, чтобы Пол занялся своим здоровьем. Мне нужно, чтобы он признал, что я права.*

5. Что ты думаешь об этом человеке в этой ситуации? Составь список. (Помни: будь осуждающим и предвзятым).

\_\_\_\_\_ ИМЯ

*Например: Пол несправедливый, наглый, крикливый, нечестный, несносный и не контролирует себя.*

6. Что в отношении этой ситуации ты никогда не хочешь снова испытать?

Я не хочу никогда снова \_\_\_\_\_

*Например: Я не хочу никогда снова, чтобы Пол мне врал. Я не хочу никогда снова видеть, как он губит свое здоровье.*

Теперь исследуй каждое из записанных утверждений с помощью четырех вопросов. Всегда давай себе время, чтобы приходящие из глубины ответы встретились с вопросами. Затем найди перевероты для каждого из утверждений. Делая переверот 6-го утверждения, замени слова «Я не хочу никогда снова...» на «Я готов...» и «Я с радостью жду...». До тех пор, пока ты не ждешь с радостью и без страха встречи с любым аспектом жизни, твоя Работа не закончена.

#### Четыре вопроса

*Пример: Пол не слушает меня.*

1. Это правда? (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к номеру 3).
2. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда? (Да или нет).
3. Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?
4. Кем бы ты был без этой мысли?

#### Переверни эту мысль

- а) на себя. (Я не слушаю себя).
- б) на другого человека. (Я не слушаю Пола).
- в) на противоположное. (Пол слушает меня).

Затем найди по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый переверот правдив для тебя в этой ситуации.