

Byron Katies The Work

Använd det här formuläret när du känner att någonting retar dig eller gör dig arg eller ledsen. I början är det enklast att fokusera på någon annan person än dig själv. (Öva på irriterande människor omkring dig innan du börjar arbeta med sådant du inte gillar hos dig själv.) Var så ärlig du kan – censurera inte och var inte rädd för att vara småaktig eller elak. Det här är din chans att säga vad du verkligen tycker, och du behöver inte visa det för någon om du inte vill.

När du skrivit färdigt kan du göra undersökningen.

1. Vem eller vad irriterar dig/gillar du inte/gör dig ledsen, arg eller besviken?

Jag är _____ på _____ för att _____

2. Hur skulle du vilja att personen eller situationen förändrades?

Jag vill att _____ ska _____

3. Vad är det personen borde (eller inte borde) tänka, göra, vara eller känna? Vad skulle du vilja ge för råd till honom eller henne?

_____ borde/borde inte _____

4. Vad är dina egna behov i sammanhanget? Vad måste personen ge dig eller göra för att du ska må bra?

För att jag ska må bra måste _____

5. Vad tycker du om personen? Gör en lista över dina åsikter.

_____ är _____

6. Vad är det du inte vill uppleva tillsammans med den här personen, med den här saken eller i den här situationen igen?

(Jag vill inte ... eller Jag vill aldrig mer ... eller Jag vägrar att ...)

