

ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

Διερεύνηση πεποιθήσεων

Συνοδευτικό βοήθημα

Εισαγωγή



*Οι σκέψεις είναι άκακες
εκτός αν τις πιστέψεις*



BYRON KATIE

Καλώς ήρθες! Παρακάτω έχω προσθέσει μια σειρά ερωτήσεων που στόχο έχουν να σε βοηθήσουν να εντοπίσεις τις πεποιθήσεις σου, και μετά, με τη βοήθεια του The Work μία μία να τις διερευνήσεις, να δεις δηλαδή αν είναι αλήθεια για εσένα, αν σε βοηθούν ή αν στέκονται εμπόδιο στην ζωή σου. Ας ξεκινήσουμε!

Ρόλοι

-Σύμφωνα με τα μηνύματα που σου έχουν περάσει από μικρή/μικρό, ποιος είναι ο ρόλος της καλής μητέρας;

Η καλή μητέρα πρέπει να...

-Σύμφωνα με τα μηνύματα που σου έχουν περάσει από μικρή/μικρό, ποιος είναι ο ρόλος της καλής κόρης/γιού;

Η καλή κόρη/γιός πρέπει να...

-Σύμφωνα με τα μηνύματα που σου έχουν περάσει από μικρή/μικρό, ποιος είναι ο ρόλος της καλής/ου εργαζόμενης/ου;

Η καλή/ός εργαζόμενη/ος πρέπει να...

-Σύμφωνα με τα μηνύματα που σου έχουν περάσει από μικρή/μικρό, ποιος είναι ο ρόλος της γυναίκας;

Η γυναίκα πρέπει να...

-Σύμφωνα με τα μηνύματα που σου έχουν περάσει από μικρή/μικρό, ποιος είναι ο ρόλος της φίλης/ου;

Η φίλη/ος πρέπει να...

-Σύμφωνα με τα μηνύματα που σου έχουν περάσει από μικρή/μικρό, ποιος είναι ο ρόλος του ηγέτη;

Ένας ηγέτης/αρχηγός πρέπει να...

Διερεύνηση

-Συμπλήρωσε παρακάτω ένα ένα τα πρέπει που σε κάνουν να νιώθεις το περισσότερο άγχος.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Μπορείς να συμπληρώσεις όσα θέλεις. Αν έχεις παραπάνω, έχω προσθέσει άδειες σελίδες στο τέλος του τετραδίου

-Τώρα, ας πάρουμε το πρώτο 'πρέπει' και ας ξεκινήσουμε το The Work.

Παράδειγμα: 1. Η γυναίκα πρέπει να φροντίζει τον εαυτό της.

Ερώτηση 1^η: Είναι αλήθεια; (ναι/όχι)

Ερώτηση 2^η: Μπορείς να το ξέρεις με απόλυτη ακρίβεια; (ναι/όχι)

Ερώτηση 3^η: Πώς αντιδράς; Τι συμβαίνει όταν πιστεύεις αυτή την

σκέψη; (άλλες ερωτήσεις που μπορείς να κάνεις εδώ για να διερευνήσεις την σκέψη παραπάνω είναι: Τι εικόνες από το παρελθόν/μέλλον σου έρχονται όταν σκέφτεσαι αυτή την σκέψη; Τι νοιώθεις στο σώμα σου όταν σκέφτεσαι αυτή την σκέψη; Πώς φέρεσαι στον εαυτό σου όταν σκέφτεσαι αυτή τη σκέψη; Πώς φέρεσαι στους άλλους όταν σκέφτεσαι αυτή τη σκέψη;)

Ερώτηση 4^η: Ποια θα ήσουν χωρίς αυτή την σκέψη; (πώς θα ένοιωθες αν δεν είχες αυτήν τη σκέψη; Πώς θα άλλαζε η σχέση με τους άλλους;)

Αφού απαντήσεις αυτές τις ερωτήσεις, μπορείς να δοκιμάσεις και τις αντιστροφές, και να δεις αν αληθεύουν για εσένα.

Η πρώτη αντιστροφή είναι στο αντίθετο της.

Για παράδειγμα: **Η γυναίκα δεν πρέπει να φροντίζει τον εαυτό της.**

Είναι αλήθεια;

Η δεύτερη αντιστροφή είναι στον εαυτό.

Για παράδειγμα: **Εγώ πρέπει να φροντίζω τον εαυτό μου.** Είναι αλήθεια;

Η τρίτη αντιστροφή είναι στον άλλον. (ο άλλος μπορεί να είναι ο οποιοσδήποτε άλλος, πχ. **Ο άντρας πρέπει να φροντίζει τον εαυτό του. Η σκέψη μου πρέπει να φροντίζει τον εαυτό μου.**). Πειραματίσου. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος με τις αντιστροφές.

Αφού ολοκληρώσεις με το πρώτο πρέπει, συνέχισε και στα επόμενα!

Άνθρωποι/καταστάσεις

-Συμπλήρωσε παρακάτω ποιοι άνθρωποι/καταστάσεις σε αγχώνουν/θυμώνουν/στενοχωρούν και γιατί.

Με αγχώνει/θυμώνει/στενοχωρεί ο/η [Όνομα] επειδή [συμπλήρωσε εδώ το λόγο]

Παραδείγματα: Με στενοχωρεί ο Λάμπρος γιατί θυμώνει με το παραμικρό/ Με θυμώνει η εφορία γιατί όλο περιμένω στην ουρά.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____


Τώρα, επέλεξε ποιο από τα παραπάνω παραδείγματα που συμπλήρωσε σου προκαλεί περισσότερη αναστάτωση, και ας ξεκινήσουμε το The Work.

Παραδείγματα: Ο Λάμπρος θυμώνει με το παραμικρό/ Η εφορία όλο με κάνει και περιμένω στην ουρά.

Ξεκίνα λοιπόν τις τέσσερις ερωτήσεις και τις αντιστροφές τους για κάθε σκέψη (όπως στην προηγούμενη σελίδα) και δες αν είναι αλήθεια για εσένα.



ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!!!



Μπράβο σου!!! Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτές τις ερωτήσεις ξανά και ξανά, όποτε θελήσεις ή νιώσεις την ανάγκη να διερευνήσεις τις πεποιθήσεις σου! Σε συγχαίρω για το ανοιχτό μυαλό σου και την διάθεση σου για δουλειά! Το The Work είναι τρόπος ζωής, και αφού αποκτήσεις περισσότερη εμπειρία, θα είσαι σε θέση να διερευνάς τις σκέψεις σου πριν τις πιστέψεις! Αυτό και αν είναι ελευθερία!

Σε φιλώ και τα ξαναλέμε!

Μαρία

Blank lined writing paper with horizontal ruling lines.





