

Pracovný zošit – Cesta k sebe posudzovaním

Podľa Katie Byron - The Work – písomná meditácia

Cvičenie slúži transformácii tvojich posudzovaní, či už o sebe, svojom tele, spoločnosti, inej osoby. Písomne odpovedaj na nasledovné otázky a vytvor obrátenia. Túto prácu môžeš použiť na akékoľvek situácie minulosti či prítomnosti, ktoré vnímaš ako nevyriešené, alebo ktoré ťa štvú. Vyber si **jednu situáciu**, ktorú chceš spracovať a pokús sa u nej zostať.

Radšej vyplň viac zošitov jednotlivými vetami, ako písať hneď román a potom ho analyzovať.

Pred odpoveďou na otázky zavri oči, ukladni sa a precíť, zaži, čo sa ti vyjaví.

Otázky číslo 1-6 slúžia na uvedomenie si rôznych aspektov, môže sa stať, že odpovede sú podobné, rovnaké. Nevadí. Nemusíš odpovedať na všetky otázky v prvej časti. Preverovanie končí v tom momente, keď prestaneš odpovedať na otázky.

Časť 1.

1. *Koho, alebo čo nemáš rád?*

Kto by ťa mal počúvať? Kto, alebo čo ťa irituje?

Kto, alebo čo ťa robí smutným, alebo ťa sklamal?

2. *Ako chceš, aby sa ..meno osoby.. zmenil? Čo má podľa teba ..meno osoby.. robiť?*

3. Vzhľadom na túto situáciu: Akú radu by si jej/jemu dala?

4. Potrebuješ niečo od tej osoby? Čo musí urobiť, alebo čo ti musí dať, aby sa ti páčil?

5. Čo si myslíš o danej osobe?

6. Čo nechceš s touto osobu, vecou alebo v tejto situáciu znova zažiť?

Časť 2. Teraz ťa pozývam každú z napísaných viet preskúmať. Pre lepšiu orientáciu si môžeš predošlé vety očíslovať. Zober prvú vetu, napíš ju a skúmaj pomocou nasledovných otázok.

Skúmam vetu:

1. Je to pravda? (Áno alebo nie.)

2. Čo sa deje v realite? Aká je realita, vzhľadom na tvoje presvedčenie?

3. O koho záležitosť sa jedná? (Moju /Nie moju: jeho,jej,ich / Univerza,Boha)

4. Môžeš s absolútnou istotou vedieť, že je tvoje presvedčenie pravda? (Áno alebo nie)

5. Ako reaguješ, čo sa deje, keď veríš týmto myšlienkam, tomuto presvedčeniu?

a. Prináša ti táto myšlienka mier alebo nepohodu, stres?

b. Aké obrazy minulosti alebo budúcnosti sa ti vyjavujú a aké telesné pocity sa dostavujú, keď myslíš túto myšlienku?

c. Aké pocity sa vynárajú, keď myslíš túto myšlienku?

-
-
-
- d. Začínajú sa objavovať závislosti a nátlaky, ak veríš tejto myšlienke? (Poddávaš sa im jednou z nasledovných vecí: alkohol, drogy, nakupovanie, jedlo, sex, televízia?)

-
-
-
- e. Ako sa správaš k danej osobe v situáciach, keď veríš tejto myšlienke?
Ako sa správaš k iným osobám a k sebe samému?

-
-
-
- f. Cítiš sa v jednote so sebou samým, alebo sa cítiš oddelene, keď veríš tejto myšlienke?

6. Kto, aký by si bol bez tejto myšlienky? Kto, alebo čo si bez tejto myšlienky?

7. Vidiš aspoň jeden dôvod, ktorý ti neprináša nepohodu, držať sa naďalej tohto presvedčenia?

8. Vidiš aspoň jeden dôvod, tohto presvedčenia sa prestať držať?

Obráť túto myšlienku

Môžeš ju obrátiť rôznymi spôsobmi. Sleduj, ako reaguješ na rôzne obrátenia. (Keď obraciaš vety z otázky číslo 6, obraciaš slovo „Nechcem“ na „Teším sa zažiť, ...“, alebo „Som pripravený zažiť,...“). Keď obraciaš vety o svojom tele, nahrad' tvoje telo твоjim myslením. („Moja myseľ je ťažkopádna.“)

Možné otočenia:

1. Smerom ku mne

(Príklad: presvedčenie: „On ma zranil.“)

(Príklad: **Ja** som **seba** zranila.)

2. Smerom k druhému

(Príklad: **Ja** som zranila **jeho**.)

3. Opak

(Príklady: a. *Ja som sa zranila.* b. *On ma nezranil.*)

Nájdi aspoň tri konkrétne, ozajstné príklady, v ktorých je každá z obrátených myšlienok v tejto situácii pre teba pravdou.

**Ak potrebuješ pomôcť, napíš mi na tina@cestaksebeonline.sk
a dohodneme si osobné stretnutie.**

Zdroj: voľne spracované podľa knihy od M.Boerneru - Byron Katies The Work, upravené podľa vlastných skúseností