

## Oceń swojego bliźniego · Napisz to · Zadaj cztery pytania · Obróć je

Uzupełnij puste pola poniżej, opisując osobę (żywą lub zmarłą), której jeszcze nie przebaczyłeś/aś stuprocentowo. Używaj krótkich, prostych zdań. Nie poprawiaj siebie – staraj się w pełni doświadczyć złości czy bólu, tak jakby konkretna sytuacja właśnie miała miejsce. Skorzystaj z okazji, aby wyrazić swoje sądy na papierze.

1. Kto złości, mąci w głowie, zasmuca albo rozczarowuje Ciebie i dlaczego? Co jest w tej osobie, czego nie lubisz?

Jestem \_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_ ponieważ \_\_\_\_\_

(Przykład: Jestem zła na Pawła, ponieważ on mnie nie słucha. Nie docenia mnie. Klóci się ze mną o wszystko.)

2. W jaki sposób chcesz, aby ta osoba się zmieniła? Co byś chciał/a, żeby zrobiła?

Chcę, aby \_\_\_\_\_

(Przykład: Chcę, aby Paweł zauważył, że się myli. Chcę, aby on mnie przeprosił.)

3. Co jest takiego, co ta osoba powinna lub nie powinna robić, być, myśleć czy czuć? Jaką możesz służyć radą?

\_\_\_\_\_ powinien/powinna//nie powinien/nie powinna \_\_\_\_\_

(Przykład: Paweł powinien zajmować się sobą lepiej. On nie powinien się ze mną kłócić.)

4. Co ta osoba powinna zrobić abyś był szczęśliwy/szczęśliwa?

Potrzebuję, aby \_\_\_\_\_

(Przykład: Potrzebuję, aby Paweł mnie słyszał. Potrzebuję, aby Paweł mnie szanował.)

5. Co myślisz o tej osobie? Zrób listę.

\_\_\_\_\_ jest \_\_\_\_\_

(Przykład: Paweł jest niesprawiedliwy, arogancki, głośny, nieuczciwy, pełen sprzeczności, nieświadomy.)

6. Czego nie chciałbyś/chciałabyś już doświadczyć z tą osobą?

Już nigdy nie chcę, aby \_\_\_\_\_

(Przykład: Nie chcę już więcej się czuć niedoceniona przez Pawła. Nie chcę więcej widzieć jak on pali i znowu rujnuje swoje zdrowie.)

### Cztery pytania

1. Czy to jest prawda?
2. Czy możesz być absolutnie pewny/a, że to jest prawda?
3. Jak reagujesz, co się dzieje, kiedy wierzysz w tę myśl?
4. Kim mógłbyś/mogłabyś być, gdybyś nie wierzył/a w tę myśl?

**Obróć tę myśl.** (Myśl pierwotna: Paweł mnie nie słucha.)

- a) w przeciwieństwo (Paweł mnie słucha.)
- b) do siebie (Ja siebie nie słucham.)
- c) w stronę drugiej osoby (Ja nie słucham Pawła.)

**Na koniec znajdź trzy szczerze, konkretne przykłady, które udowadniają, że każda obrócona myśl jest prawdziwa.**