

Guide

**SÅ HÄR GÖR DU BYRON KATIES THE WORK
STEG FÖR STEG**

OMÄN PÅ DET

FÖRMEDLAR THE WORK®
AV BYRON KATIE

”Tror du på allt du tänker?”

Byron Katie



Hej!

Min intention med den här guiden är att bidra till en förståelse för hur du kan använda Byron Katies The Work, eller Inquiry Based Stress Reduction, som metoden också kallas. Jag kommer att guida dig genom varje steg av processen.

Om mig

Jag som har skrivit guiden heter Karin och jag arbetar med att förmedla The Work genom Vänd på det, som jag har startat. Vänd på det jobbar på olika sätt med The Work. Vi erbjuder individuell handledning, workshops, föreläsningar, nyheter och inspiration.

The Work hittade mig i en tid av förtvivlan. År efter år av lidande låg bakom mig. Men med hjälp av The Work kunde jag påbörja mitt radikala men mjuka arbete mot frihet och kärlek. Ett arbete som fortfarande pågår.

Nu kan jag inte tänka mig något mer meningsfullt än att föra The Work vidare. Som någon sade: – You have to give it away to keep it.

Hur du kan använda guiden

Det här guiden är för dig med stort lidande. Och också för dig som mår bra, och vill må ännu bättre.



Och The Work är för alla, oavsett livsåskådning och livsstil.

Jag kommer att visa dig hur du kan identifiera en tanke att jobba med. Jag kommer också att visa hur du kan svara på de 4 frågorna som The Work består av, samt hur du kan använda dig av vändningarna.

Du kan läsa guiden innan du själv sätter igång med The Work. Eller så kan du ha guiden bredvid dig medan du arbetar. Eller efter ditt arbete, för att få en större förståelse.

Lycka till på resan!

Vänliga hälsningar från Karin Ulveson och Vänd på det

Ps. Glöm inte att ta med dig ett öppet sinne.



**”The Work handlar aldrig
om att bli en bättre människa.
Du är redan 100 procent bra som du är.
Den handlar om att må bättre. Om frihet,
klarhet, gemenskap och frid.”**

OMÄV PÅ DET

The Work består av de här stegen



**IDENTIFIERA
EN STRESSANDE
TANKE**



**SKRIV NER
DIN STRESSANDE
TANKE**



**SVARA PÅ 4
FRÅGOR**



**VÄND PÅ
TANKEN**

Att tänka på innan du börjar

The Work går ut på att ifrågasätta stressande/dömande tankar.

Skriv ner tanken

När du gör The Work ska du skriva ner din stressande tanke. Du kan antingen använda dig av ett Döm din nästa - arbetsblad för att skriva ner tanken. Eller så använder du dig av ett En tanke i taget - arbetsblad. Du hittar arbetsbladen på Vänd på dets hemsida. Eller så kan du bara skriva ner din tanke på ett papper. Det viktigaste är att du skriver ner den.

Att arbeta med tanken

När du väljer en tanke att arbeta med, välj en dömande tanke som handlar om någon annan, eller något annat, än dig själv. The Work brukar fungera bättre på det sättet. Åtminstone i början. Kanske har du många dömande tankar om dig själv? Så passande i sådana fall! Det du dömer hos andra dömer du också hos dig själv.

Och du, The Work syftar inte till att säga till dig att dina tankar är fel, eller att vissa tankar skulle vara mer sanna än andra. The Work går ut på att luckra upp låsningar och ge dig alternativa tolkningsmöjligheter. Det är ett icke - dömande arbete.

Våga vara ärlig

En viktig sak att förstå är att The Work slutar att fungera så fort du upphör att svara på frågorna, om du kommer in på sidospår, börjar förklara dig etc.

Det fungerar också mindre bra att göra The Work med ett motiv. Typ: "Om jag blir fri från den här tanken så kommer det bli lättare för mig att träffa en tjej." The Work handlar om att vilja, och kanske våga, utforska. Att se vad som öppnar sig medan du arbetar. Kanske blir det något helt annat än vad du trodde från början. Ju ärligare du är, desto större blir möjligheten att bli fri från stressande tankar.

Att cykla

När du läser mina instruktioner och exempel i guiden kan The Work eventuellt verka lite komplicerat. Men om du sätter dig in i hur det fungerar så kan du det snart utantill.

Och du kan använda det på vilken stressande tanke som helst. Eventuellt märker du också att, när du har arbetat igenom en tanke, så kan andra stressande tankar plötsligt ha luckrats upp, av bara farten. Och så upptäcker du kanske snart också hur kul det kan vara att göra The Work!

Ifall det skulle vara så i början, att du erfar att The Work inte verkar fungera för dig, så är det helt okej. Fortsätt bara. Oroa dig inte för om The Work fungerar eller inte. Det är som att cykla. Fortsätt trampa bara...

Om den här guiden

Jag kommer att introducera ett steg i taget. Jag kommer också att ge dig exempel där jag tänker att de kan vara till hjälp. Var uppmärksam på att dina svar kan bli mycket längre än de i mina exempel. Jag har gjort dem korta av utrymmesskäl. The Work är meditation, och det finns ingen gräns för hur lång en meditation kan vara.

Min intention är att den här guiden ska kunna fungera som en instruktör för dig som läser den. Men tänk på, när du läser guiden, att det mesta i texten egentligen inte är The Work, utan instruktioner. The Work består i grunden enbart

av att ifrågasätta en stressande tanke med hjälp av 4 frågor, och att sedan vända på tanken, i kombination med medveten närvaro.

Insikter

Mina exempel kan kännas platta. Men poängen är inte att de ska kännas särskilt mycket för dig. Det är bara när vi får insikter som The Work fungerar. Bakom mina exempel ligger *mina* insikter eftersom jag har ifrågasatt och tittat inåt. För dig är de bara berättelser på ytan.

Mina exempel finns endast här för att vägleda dig. Som fyrrar, ute på ett hav. När du själv gör The Work blir dina egna exempel levande för dig.

Varje steg av The Work är meditation

Vid samtliga steg: börja med att bli stilla. Slut gärna dina ögon. Vänta och se vad som dyker upp inom dig. Och så – Let The Work Work You.

Okej, då kan vi börja.



**”Jag släpper inte taget om mina
stressande tankar. Jag ifrågasätter dem.
Sen släpper de taget om mig.”**

Byron Katie



Identifiera en stressande tanke

Nu har du kommit till det första steget i The Work.

Vad eller vem gör dig arg, ledsen, upprörd eller stressad?
Varför? Identifiera en specifik situation.

I varje steg av The Work kommer du att relatera till en och samma situation. Så det är viktigt att du ser situationen framför dig. Och känner den. När var det? Var hände det? Var du tillsammans med någon annan? Hur kände du? Lukter? Smaker? Vad var det för väder? Etc.

Exempel på en situation: Jag sitter vid frukostbordet.
Klockan är 10.00 förra lördagen. Det är en mulen höstdag.
Radion står på. Det är ett pratprogram. De börjar prata
om vänskap. Då börjar jag tänka på en vän som inte har
hört av sig på flera veckor. Jag tänker också på att hon
sällan hör av sig och att det är mest jag som gör det. Jag
känner ilska och jag känner mig ledsen.

Därefter undersöker du vilka dömande/stressande *tankar* som du hade i situationen. Försök att inte censurera dig när du identifierar dina tankar. Våga vara dömande och klagande!

Det här är exempel på några av de stressande tankar som jag hade:

Exempel på tankar i situationen:

Hon bryr sig inte om mig

Hon borde höra av sig till mig

Hon tänker bara på sig själv

Hon är ignorant

Det här är inte okej

Sedan väljer du *en* av dessa tankar som för stunden känns mest angelägen att titta närmare på.



Skriv ner din stressande tanke

I det här steget ska du skriva ner den tanke som du har valt att se närmare på. När du flyttar tanken från huvudet till pappret kan ditt huvud bli stilla, och du får en chans att ifrågasätta det.

Det är viktigt att tanken är exakt likadant formulerad genom samtliga steg.

Om du använder ett Döm din nästa - arbetsblad så kommer du skriva ner tanken i lite olika versioner och gå igenom samtliga steg med varje version. Men här nöjer vi oss med att hålla oss till en version av tanken. Självt väljer jag att arbeta med den här tanken:

Hon borde höra av sig till mig



Svara på 4 frågor

Nu ifrågasätter du din tanke genom att svara på de 4 frågorna här nedan. Jag kommer att visa dig hur du kan svara på frågorna.

Obs: det finns inget rätt eller fel svar. Och du, var snäll och försiktig med dig själv.

1. Är det sant?
2. Kan du helt säkert veta att det är sant?
3. Vad händer, hur reagerar du, när du tror på tanken?
4. Vem, eller vad, skulle du vara utan tanken?



FRÅGA 1

Är tanken sann?

Hon borde höra av sig till mig

Kom till stillhet. Gå tillbaks till situationen och undersök. Ge dig den tid som du behöver. Om du verkligen vill veta kommer svaret att möta frågorna.

På den här frågan finns det endast två svar: Ja eller Nej. Om svaret är Ja, fortsätt till fråga 2. Om Nej, hoppa till fråga 3.

JA | **NEJ**



FRÅGA 2

Kan du helt säkert veta att tanken är sann?

Hon borde höra av sig till mig

Ta dig tillbaka till din situation. Kom ihåg, det här är inget intellektuellt arbete, utan meditation. Det är ett tillfälle att se närmare på det okända – svaren som finns bakom det som vi trodde att vi visste.

Också på den här frågan kan du enbart svara Ja eller Nej.

JA | **NEJ**



FRÅGA 3

Vad händer, hur reagerar du, när du tror på tanken?

Hon borde höra av sig till mig

Det här steget handlar om att se på orsak och verkan. Till fråga 3 finns en del underfrågor. Svara på underfrågorna, på nästa sida, inom dig. Gå tillbaka till situationen.



FRÅGA 3

Exempel:

Vilka känslor känner du när du tror på tanken? Ilska, sorg, irritation, ensamhet.

Hur känns det i kroppen när du tror på tanken? Jag känner mig tung och trött i kroppen. Spänd i ryggen. Splittrad. Lätt kramp i revbenen. Hårdhet i övre delen av kroppen. Mina andetag blir tunga och korta.

Hur behandlar du dig själv när du tror på tanken? Jag tycker synd om mig själv. Jag känner mig i underläge i förhållande till henne. Samtidigt känner jag mig i överläge: Jag är ju den snälla och hon är den som inte är snäll.

Hur behandlar du den andra när du tror på tanken? Jag distansierar mig från henne. Jag tycker att hon är en dålig person.

Ser du några bilder från dåtid när du tror på tanken? Jag ser bilder av när min bästa kompis slutade höra av sig till

mig när jag gick i högstadiet och jag blev ensam och fick inte några kompisar när jag började i en ny skola.

Ser du några bilder av framtiden när du tror på tanken? Jag ser bilder av framtiden där jag fortsätter vara "dåligt behandlad" av henne. Jag fortsätter vara ett offer.

Vems business är du i när du tror på tanken? Jag är i hennes business. Jag är inte närvarande i mig själv.

Här är några ytterligare frågor som du kan ställa till dig själv, om du känner att det passar:

- Kan du se en anledning till att släppa tanken (du behöver inte släppa den)?
- Kan du hitta en stressfri anledning till att behålla tanken?
- Vad är du rädd ska hända om du släpper tanken?
- Vad har du att vinna på att hålla fast vid tanken? (Vi har alltid något att vinna på det.)



Här ser du ord som kan hjälpa dig att
namnge dina känslor i fråga 3

ARG		DEPRIMERAD		FÖRVIRRAD	HJÄLPLÖS
irriterad	högljudd	besviken	masochistisk	obeslutsam	oförmögen
uppretad	reaktiv	nedslagen	hopkrympt	förbryllad	ensam
fientlig	svärande	skamsen	spänd	generad	paralyserad
skymfande	brysk	maktlös	blockerad	tveksam	uttröttad
förargad	grälsjuk	förminskad	förtvivlad	blyg	värdelös
upprörd	giftig	skyldig	hopplös	desillusionerad	underlägsen
hätsk	ilsken	missbelåten	grinig	misstrogen	sårig
obehaglig	lättretad	eländig	hängig	vilse	tom
anstötlig	envis	usel	kärv	olustig	plågad
aggressiv	rebellisk	självmobbing	retlig	spänd	patetisk
bitter	förbittrad	självhat	finner fel	stressad	vanvettig
frustrerad	otålig	tjurig	gör motstånd	obekväm	fördömd
kontrollerande	motsträvig	låg	bestraffande	jämförande	överväldigad
stött	fördömande	hemsk	dyster	oärlig	inkompetent
hetlevrad	föraktfull	botten	lynnig	överlägsen	avstängd
ondskefull	sarkastisk	desperat	vresig	hånfull	isolerad
kritisk	överlägsen	utanför	nertyngd	manipulativ	snärjd
illasinnad	skarp	dålig	negativ	fördömande	svag
våldsam	illvillig	pessimistisk	tillsluten	fördomsfull	sjuk
oförsonlig	kränkande	nedstämd	ur slag	auktoritär	illamående
sadistisk	respektlös	deppig	energilös	nedlåtande	rastlös
elak	svartsjuk	självkritisk	skakig	krävande	darrig
skadeglad	förbannad	självförringande	lättstött	distraherad	trånande
ursinnig	vrålar	mörk	förgrämd	desorienterad	vändas
upprörd	skriker	modlös	tillbakadragen	i otakt	nervig
antagonistisk	hämndlysten	nere	hopsjunken	splittrad	yr
äcklad	tillrättavisande	uppgiven	slapp	bortkommen	tvångsmässig
galen	avundsjuk	dyster	smärtfylld		



Här ser du ord som kan hjälpa dig att namnge dina känslor i fråga 3

LIKGILTIG

okänslig
avtrubbad
reserverad
uttröttad
uttråkad
upptagen
kall
livlös
nonchalant
ointresserad
kallsinnig
trött
robotlik
trög

RÄDD

ängslig
skräckslagen
misstänksam
ångestfylld
oroad
panikslagen
nervös
skrämd
orolig
förskräckt
försagd
skakig
rastlös
hotad
feg
osäker
försiktig
plågad
spänd
orolig
aggressiv
attackerande
defensiv
fientlig

förfärad
avvaktande
bekymrad
inåtvänd
rigid
fobisk
intolerant
störd
splittrad
uppgjagad
undvikande
ogästvänlig
vettskrämd
omedgörlig
paranoid
hämmad
orörlig
bunden
fördomsfull
hätsk
agorafobisk
självmedveten

SÅRAD

tillintetgjord
plågad
berövad något
pinad
torterad
avvisad
skadad
förolämpad
drabbad
smärtande
trakasserad
förkrossad
kvalfylld
bestört
förödmjukad
kränkt
tillbakadragen
förnärmad
upprörd
lidande
distanserad
invaderad
överkörd
mobbad
skymfad
nedtystad
förminskad

LEDSEN

gråtmild
bedrövad
pinad
tröstlös
olycklig
ensam
sörjande
sorgsen
bestört
missmodig
smutsig
ångerfull
butter
sur
självkritisk
ovärdig
skör
avskild
förkrossad
vilseförd
missnöjd
gråtande
jämrande
klagande

DÖMANDE

känslolös
sträng
rynkar pannan
ryggar tillbaka
stirrar
äcklad
orättvis
attackerad
attackerande
taktlös
sårande
dominerande
stel
brutal
kamplysten
oförskämd
orerande
skäller
hård
falsk
konstlad
ytlig
stram
bevakar revir
klagande
besatt
avtrubbad



FRÅGA 4

Vem, eller vad, skulle du vara utan tanken?

Hon borde höra av sig till mig

Slut ögonen och vänta. Gå tillbaka till situationen. Föreställ dig själv, bara för en liten stund, utan tanken.

Exempel: Jag känner hur min kropp mjuknar. Min andning blir lättare. Jag känner frihet. Jag kommer tillbaka till mig själv. Jag är närvarande. Jag blir medveten om nuet. Jag kan känna hur gott min frukost smakar. Hur fint jag har det i mitt kök. Jag trivs i min kropp. Jag känner kärlek, lätthet, frid.

Jag känner värme för henne. Jag öppnar upp. Jag känner gemenskap. Vi blir jämlikar.

Utan tanken skulle jag se tillräckligt klart så att jag kunde agera ändamålsenligt i situationen. Som att göra någonting fint av min morgon. Inte låta den här tanken färga min dag.



Några underfrågor till fråga 4

Här är några underfrågor som eventuellt kan vara hjälpsamma:

- Om du testade att vara utan tanken, utan att du behövde sluta tro på den, vad skulle hända då? Om du bara provade att vara utan tanken, som när du provar ett par nya skor.
- Om du såg dig själv uppifrån månen, vem skulle du då vara utan tanken?
- Föreställ dig att du står framför personen som du har skrivit om när hon/han/de gör det som du tycker att de inte borde göra? Och så, bara under en minuter eller två, föreställ dig vem du skulle vara om du *inte* kunde tänka tanken. Hur skulle ditt liv vara annorlunda, i samma situation, utan tanken? Betrakta personen utan din berättelse bakom tanken. Vad ser du? Hur känner du för personen utan din berättelse?
- Hur skulle du leva en dag i ditt liv utan tanken?
- Vad föredrar du – att vara med eller utan tanken? Vad känns snällast? Vad känns mest fridfullt?



Här ser du ord som kan hjälpa dig att namnge dina känslor i fråga 4

ÖPPEN	KÄRLEKSFULL	LYCKLIG	INTRESSERAD	LEVANDE
förstående	omtänksam	lycksalig	fascinerad	lekfull
säker	tillgiven	glädjefylld	nyfiken	modig
lätsam	känslig	förtjust	uppslukad	energisk
i kontakt	ömsint	överlycklig	frågvis	frigjord
fri	hängiven	tacksam	vetgirig	optimistisk
medkännande	attraherad	i feststämning	förundrad	besjälad
intresserad	passionerad	extatisk	involverad	livlig
tillfredsställd	beundrande	tillfredsställd	uppmärksam	upprymd
mottaglig	varm	glad	vaken	underbar
accepterande	berörd	ljus	road	rolig
snäll	nära	upprymd	omtänksam	toppen
harmonisk	älskad	jublande	hövlig	givande
empatisk	varsam	gladlynt	koncentrerad	intelligent
tolerant	medkännande	levnadsglad	fokuserad	uppiggad
vänlig	omsorgsfull	sorglös		likvärdig
tillgänglig	tillåtande	lätsam		ivrig
flödande	icke-dömande	godmodig		njutande
flexibel	uppskattande	obekymrad		kommunikativ
närvarande	respektfull	strålande		aktiv
lyssnande	ödmjuk	oskuldsfull		pigg
välkomnande	vänlig	som ett barn		ungdomlig
omfamnande	tålmodig	nöjd		kraftfull
	hedrande	euforisk		road
	expansiv	hänryckt		
	välvillig	på gott humör		
	tacksam	i himlen		



Här ser du ord som kan hjälpa dig att
namnge dina känslor i fråga 4

POSITIV

angelägen
ivrig
äkta
inspirerad
upprymd
entusiastisk
djärv
modig
dristig
hoppfull
vacker
kreativ
konstruktiv
hjälpssam
påhittig
motiverad
samarbetsvillig
produktiv
sprudlande
i flödet
engagerad
noggrann
uppskattande
hedrad
privilegierad
följsam

FRIDFULL

lugn
bekväm
uppmuntrad
överbaskad
nöjd
stilla
säker
avslappnad
ljus i sinnet
välsignad
tryggad
klar
balanserad
bra
okej
tacksam
bekymmerslös
tillräcklig
tillfredsställd
sann
vacker
förlåtande
fri från bördor
mottaglig
kreativ
tillitsfull

STARK

pålitlig
säker
viss
unik
dynamisk
ihärdig
härdig
trygg
stabil
ärlig
samlad
självbeträktan-
de
sann
stödande
fullvärdig
uthållig
ansvarsfull
sund
total
mogen
solid

AVSLAPPNAD

skinande
glädjestrålade
strålade
reflekterande
leende
jordad
utan brådska
fokuserad
fördomsfri
effektiv
icke-kontrollerande
anspråkslös
tillitsfull
buren
ledig
lätt
spontan
medveten
frisk
meditativ
stilla
utvilad
skrattande
naturlig
stabil
centrerad
fridfull



Vänd på tanken

Så har det blivit dags att vända på tanken. Passande nog har du nu svarat på de 4 frågorna – man kan säga att frågorna fungerar som en uppvärmning inför vändningarna. Genom att ställa de 4 frågorna först och titta inåt för svar, får du möjlighet att uppleva vändningarna som en lättnad, befrielse, istället för hjärngymnastik.

Så här arbetar du med vändningarna

Vänd tanken till dig själv, till den andra och till dess motsats. För var och en av de tre vändningarna, kom på minst tre autentiska exempel på varför vändningen är lika sann som, eller sannare än, den ursprungliga tanken.

Exemplen måste kännas sanna för dig om de ska kunna fungera. Försök att äga din vändning. Koppla dina exempel på vändningarna till situationen.

Det är helt okej om du inte kommer på exakt antal vändningar eller exempel. Det viktigaste är att du hittar några som fungerar.

Ett snällt arbete

The Work handlar aldrig om skuld eller skam. Det handlar inte om att bevisa att du är den som har fel eller om att tvinga dig själv att se att någon annan har rätt. Kraften i vändningarna ligger i att upptäcka dina projektioner. Med hjälp av frågorna och vändningarna kan du själv uppleva det här. När vi upptäcker oskuldsfullheten i personen som vi dömde, kan vi se oskuldsfullheten i oss själva.



Vänd på tanken till dig själv

Vändning

– Jag borde höra av mig till mig

Exempel 1. Jag har lämnat mig själv där jag sitter, och gått över i hennes business. Jag borde återkoppla till mig själv. Komma till närvaro.

Exempel 2. Jag har ignorerat mig själv under en rätt lång tid. Inte tagit hand om mig själv ordentligt. Inte sett till mina behov. Alltid någon annanstans, på språng. Ja, jag borde höra av mig till mig själv, lyssna, se vad jag har på hjärtat.

Exempel 3. Varför vill jag egentligen att hon hör av sig till mig? För att hon ska visa mig att jag är värdefull? Innerst inne så vet jag att jag inte behöver henne för det. Jag kan höra av mig till mig själv och visa mig själv det.



Vänd på tanken till den andre

Vändning

– Jag borde höra av mig till henne

Exempel 1. Det kanske har hänt henne något. Jag borde höra av mig till henne och kolla.

Exempel 2. Om hon nu har problem med att höra av sig till folk så kan väl jag höra av mig istället? Jag tycker inte att det är jobbigt att höra av mig.

Exempel 3. Jag kom på att jag aldrig har sagt till henne att jag tycker att det är jobbigt när hon inte hör av sig. Jag borde höra av mig till henne någon gång och berätta det. Hon kanske inte vet att jag känner så.



Vänd på tanken till dess motsats

Vändning

– Hon borde inte höra av sig till mig

Exempel 1. Hon är en person som generellt brukar ha svårt för att hör av sig till folk. Så detta borde rimligen gälla även mig. Eftersom hon har svårigheter att höra av sig så är det alltså som det ska just nu.

Exempel 2. Ooops, jag kom visst på att jag sa en taskig sak om hennes nya kille förra gången vi sågs.

Exempel 3. Hon kanske inte vill höra av sig. Vill jag verkligen att hon låtsas att hon vill i sådana fall? Nej, jag vill hellre ha relationer med folk som inte låtsas att de vill det som de egentligen inte vill.



**”Nyckeln till frihet:
Avsluta varje dömande tanke med
ett frågetecken.”**

Byron Katie

Sammanfattning

Du som har läst den här guiden har nu tagit del av alla steg i The Work. Och kanske har du nått en större förståelse för hur The Work fungerar.

The Work kan vara så otroligt mycket. Med hjälp av frågorna öppnar sig nya världar. Tanken blir portalen som tar dig till dem.

Samtidigt är The Work väldigt enkelt och konkret. Och du använder samma steg för vilken tanke du än vill jobba med.

Kom ihåg, The Work går ut på det här:

**Identifiera en stressande tanke
och skriv ner den.
Svara på 4 frågor
och vänd sedan på tanken.**

Kommer du ihåg?

Papper och penna för att skriva ner din tanke, ett öppet sinne och de 4 frågorna plus vändningarna är det enda som du behöver för att göra The Work.

Varför inte skriva ner dem på en lapp och lägga dem i plånboken eller i bakfickan? Eller skriv upp i mobilen. Eller så kan du klippa ut dem här nedan! Vem vet när de kan komma till användning?



- 1. Är det sant?**
 - 2. Kan du helt säkert veta att det är sant?**
 - 3. Vad händer, hur reagerar du, när du tror på tanken?**
 - 4. Vem, eller vad, skulle du vara utan tanken?**
- Vänd på tanken.**

VÄND PÅ DET

FÖRMEDLAR THE WORK®

AV BYRON KATIE

Vänd på det jobbar på olika sätt med Byron Katies The Work. Vi som ligger bakom Vänd på det vill arbeta med att sprida metoden, och vi vill göra det eftersom The Work är ett fredsarbete.

Vänd på det förmedlar individuell handledning, workshops, föreläsningar, nyheter och inspiration.

För en större förståelse för The Work: Ta gärna del av våra tips, vår verktygslåda och vår blogg. Du hittar dem på Vänd på dets hemsida.

Hör gärna av dig till oss så på Vänd på det om du har tankar kring hur vi kan utveckla den här guiden! Eller hur vi kan utveckla Vänd på det över huvud taget. Vår erfarenhet är att samarbeten med andra gör oss bättre.

Obs! Du får gärna använda det här materialet om du håller i utbildningar eller liknande. Men då ska det alltid klart och tydligt framgå att materialet kommer från Vänd på det. Kopiering utan att ange källan är inte tillåten.

LÄS MER

Läs mer om hur du gör de olika stegen i kapitel 2 och 5 i boken Loving What Is. Kapitel 2 ger även exempel på hur du fyller i ett Döm ditt nästa arbetsblad. I de resterande kapitlen finns dialoger med personer som gör The Work. Att läsa dem kan vara ett effektivt sätt att få förståelse för hur The Work fungerar. Boken finns också på svenska och heter då Älska det som är. Den är skriven av Byron Katie och Stephen Mitchell.

ANVÄND EN PARTNER

Jag rekommenderar att du gör The Work tillsammans med någon annan. De flesta tycker att det blir mer effektivt då. Då kan den ena ställa frågorna och ge stadga åt den som svarar på frågorna.

Men det går bra att göra The Work själv också. Känn efter vad som passar för dig! / Karin