

THE WORK - THE BASICS

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?

Vilka känslor känner du?

Hur behandlar du dig själv?

Hur behandlar du den andre?

Vad ser du för bilder från dåtiden?

Vad ser du för bilder av framtiden?

4.

Vem, eller vad, skulle du vara utan tanken?

Vänd på tanken

Till dig själv, Till den andre, Till tankens motsats

OMÄV PÅ DET

Förmedlar the Work®
av Byron Katie