

Usa le seguenti quattro domande e sotto-domande (le sotto-domande solo quando sono appropriate), con il concetto che stai indagando. Quando rispondi alle domande, chiudi gli occhi, rimani in silenzio, e vai in profondità mentre contempli. (L'Indagine smette di funzionare nel momento in cui smetti di rispondere alle domande.)

1. È vero?

- La risposta è solo un "sì" o un "no".
- Se la tua risposta è "no", continua con la domanda 3.

2. Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?

3. Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?

(A volte le persone trovano utili le seguenti sotto-domande.)

- Che emozioni avvengono quando credi a quel pensiero? (Depressione, ansia, ecc. Se necessario, una lista di emozioni e reazioni è disponibile su www.thework.com.)
- Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita?
- Che immagini vedi, passate e future, quando credi a quel pensiero?
- Che dipendenze/ossessioni si manifestano quando credi a quel pensiero? (Alcol, carte di credito, cibo, telecomando?)
- Descrivi le sensazioni fisiche che avvengono quando credi a quel pensiero.
- Come tratti quella persona e gli altri quando credi a quel pensiero?
- Come tratti te stesso/a quando credi a quel pensiero?

4. Chi saresti senza quel pensiero?

Chiudi gli occhi e osserva, contempla. Chi o cosa saresti senza quel pensiero?

Rigira il pensiero.

Le affermazioni possono essere rigirate, a te stesso, all'altro, e al loro opposto e talvolta ci sono altre variazioni ancora. Quando si tratta di un oggetto, puoi sostituire l'oggetto con "il mio modo di pensare" o "i miei pensieri". Trova almeno tre esempi sinceri e specifici di come ogni rigiro è altrettanto vero, o più vero, dell'affermazione originaria.