IL LAVORO
di Byron Katie®

Foglio di Lavoro: una credenza alla volta

Il Lavoro—una meditazione per iscritto

Sulla riga sotto, scrivi un concetto stressante su qualcuno (vivo o morto) che non hai perdonato al cento per cento. (Per esempio “Lui non si prende cura di me” oppure “Ho sbagliato”). Quindi indaga il concetto per iscritto usando le seguenti domande e rigiri. (Usa altri fogli se necessario). 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.

Credenza: _____

1. **È vero?**
2. **Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?**
3. **Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
   a) 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/italiano.)
   b) Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita?
   c) Che immagini vedi, passate e future, quando credi a quel pensiero?
   d) Che dipendenze/ossessioni si manifestano quando credi a quel pensiero? (Alcol, carte di credito, cibo, telecomando?)
   e) Descrivi le sensazioni fisiche che avvengono quando credi a quel pensiero.
   f) Come tratti quella persona e gli altri quando credi a quel pensiero?
   g) Come tratti te stesso/a quando credi a quel pensiero?

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. www.thework.com/italiano Rev. 17 Apr 2012

Credenza sulla quale stai lavorando: _____

4. Chi saresti senza quel pensiero?

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

Rigira il pensiero.

Esempio di un'affermazione:
Lui mi ha fatto male.

Possibili rigiri:

1. Verso te stesso. *(Io ho fatto male a me stesso.)*
2. Verso l'altro. *(Io gli ho fatto male.)*
3. All'opposto.
   a) *(Lui non mi ha fatto male.)*
   b) *(Lui mi ha aiutato.)*

E trova almeno tre esempi specifici e sinceri di come ogni rigiro è vero per te in quella situazione.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. www.thework.com/italiano Rev. 17 Apr 2012