

Eszközök az önvizsgálathoz

Az alábbi lista, amellel, hogy összefoglalja a négy kérdést és a megfordítás gyakorlatot, jó néhány ráadás kérdést is tartalmaz, amik jó szolgálatot tehetnek, ha egy makacs gondolattal van dolgod.

1. IGAZ EZ?

Ha a válaszod „nem”, folytasd a 3. kérdéssel!

Lehetséges ráadás kérdések:

- **Mi ebben a valóság?**
- **Tényleg megtörtént?** (ez a leghasznosabb kérdés, ha a vizsgált gondolatodban szerepel a „kellene” szó – például: „A férjemnek meg kellene hallgatnia”, „Ennek nem kellene így lennie.” **Az önvizsgálatot kizárólag a valóság érdekli.** Az ilyen „kellene” tartalmú gondolatok pedig **vitába szállnak a tényekkel.** Könnyen beléthatod, mennyire nem kívánatos ez olyankor, amikor épp az igazságot keresed. A férjeknek azt kell tenniük, amit tesznek. „Törődnie kellene velem!” – igaz ez? A válasz tehát „nem”, és egészen addig az is marad, amíg a férj a valóságban nem törődik a feleségével. Az „Ennek nem kellene így lennie” állítás pedig csak akkor lehet igaz, ha csakugyan nem így van.

2. TÖKÉLETESEN BIZTOS VAGY BENNE, HOGY EZ IGAZ?

Lehetséges ráadás kérdések:

- **Tudhatsz többet mint Isten -- a valóság?**
- **Kinek a dolgával** foglalkozol éppen?
- Tudhatod biztosan, hogy **hosszú távon** hogyan lesz a legjobb neked/nekik?
- Tökéletesen biztos vagy benne, hogy boldogabb lennél vagy **jobb életed lenne, ha megkapnád**, amit akarsz?

3. HOGYAN REAGÁLOK, HA ELHISZEM EZT A GONDOLATOT?

Lehetséges ráadás kérdések:

- Hol érzed legerősebben a gondolat hatását – hol jelentkezik a **testedben**, amikor elhiszed? Fogalmazd meg. Miről árulkodnak az érzéseid, amikor ez a gondolat jár a fejedben? Hagyd, hogy életre keljenek, és vedd észre, milyen hatással vannak a testedre! Hova visznek ezek az érzések?
- Milyen **képek** ugranak be, amikor elhiszed a gondolatot?
- Hogyan **bánsz másokkal**, amikor elhiszed a gondolatot? Pontosan mit mondasz nekik? Hogyan cselekszel? Ki ellen fordul támadólag az elméd, és milyen módon teszi? Írd le olyan részletesen a reakcióidat, ahogy csak tudod!
- Hogyan **bánsz magaddal**, amikor elhiszed ezt a gondolatot? Előjönnek-e a **függőségeid**, és egyből a hűtőhöz vagy a bárszekrényhez rohansz, esetleg a hitelkártyádért vagy a távkapcsolóért nyúlsz? Vannak öngyőlölő gondolataid? És mik ezek?
- Hogyan **éled az életed**, amikor elhiszed ezt a gondolatot? Térj ki a részletekre. Vizsgáld meg a **multat**,
- Hová tesz utazást az elméd, amikor elhiszed ezt a gondolatot?
- **Nyugalmat vagy stresszt** visz ez a gondolat az életedbe?
- **Mit kapsz cserébe**, amiért hiszel ebben a gondolatban?
- Látsz rá **okot, hogy elvesd** ezt a gondolatot? (A kérdés csupán elméleti, kérlek, ne próbáld meg elvetni!) Látsz rá stresszmentes okot vagy okokat, hogy elvesd ezt a gondolatot? Ha igen, készíts listát róluk. Valóban stresszmentesek ezek az okok? Hogyan jelenik meg a stressz az életedben és a munkádban?

4. KI LENNÉL E GONDOLAT NÉLKÜL?

Lehetséges ráadások:

- Ki lennél, ha nem hinnél ebben a gondolatban?
- Hunyd le a szemed és képzelj el magad a szóban forgó ember társaságában (vagy a szóban forgó helyzetben) a gondolat nélkül. Írd le milyen érzés! Mit látsz?
- Képzelj el, hogy életedben először találkozol ezzel az emberrel, és még nincsenek feltevéseid és vélekedéseid vele kapcsolatban. Mit látsz?
- Ki vagy most, *ebben a pillanatban*, ahogy itt ülsz, enélkül a gondolat nélkül?
- Hogyan élnél enélkül a gondolat nélkül? Miben változna meg az életed, ha képtelen lennél többé hinni ebben a gondolatban?
- Mennyiben bánnál máshogy a többi emberrel, ha nem hinnél ebben a gondolatban?

FORDÍTSD MEG A GONDOLATOT!

Az állításokat megfordíthatod úgy, hogy magadra vagy a másokra vonatkoztatod őket, vagy az ellentétüket veszed. Keress három példát az életedből, amikor a megfordítások legalább annyira igaznak vagy igazabbnak tűnnek, mint az eredeti gondolat. Légy alapos, és figyelj oda a részletekre!

Lehetséges ráadások:

- Van ez a megfordítás legalább olyan igaz vagy igazabb, mint az eredeti állítás?
- Hol tapasztalod ezt a megfordítást a jelenlegi életedben?
- Ha valóban megélnéd ezt a megfordítást, mit tennél és mennyiben élnél máshogy, mint most?
- Tudsz mondani egyéb lehetséges megfordításokat, amik legalább ennyire igazak vagy igazabbnak tűnnek?