



4 klausimai savarankiškam Darbui.

Pavyzdys *“Ona melavo man.”*

Užduokite klausimus po vieną. Vis priminkite sau teiginį.

1. Ar tai tiesa? (Taip arba Ne.)
2. Ar esate absoliučiai tikras,-a kad tai tiesa? (Taip arba Ne.)
3. Kaip reaguojate, kas atsitinka kuomet tikite šia mintimi?
4. Kas tu būtum be šios minties?

Apgręžkite teiginį

a) *į save (Aš meluoju sau.)*

b) *į jį ar ją/ juos (Aš meluoju Onai.)*

c) *atvirkščiai (Ona nemeluoja man.)*

Tuomet suraskite bent tris specifinius, nuoširdžius pavyzdžius kaip šis apgręžimas gali atspindėti tiesą šioje ar panašioje situacijoje.

Klausimai paruošti pagal “The Work of Byron Katie” www.thework.com

Išsamesnę informaciją, kaip atsakyti į klausimus, rasite meniu skiltyje “Kaip veikia metodas.”

<https://www.savityra.lt/kaip-veikia-metodas>