Formulário Uma Crença de Cada Vez

The Work/O Trabalho — Uma Meditação Escrita

Na linha "Crença" abaixo, escreva uma crença estressante. Pode ser uma declaração de um Formulário Julgue Seu Próximo, uma crença estressante sobre alguém (vivo ou morto) que você não perdoou cem por cento ou qualquer pensamento que de alguma forma lhe cause estresse. Permita-se revisitar mentalmente a situação específica. Em seguida investigue o conceito por escrito, utilizando as seguintes perguntas e inversões. À medida que você vai respondendo às perguntas, feche os olhos, ponha-se em quietude e testemunhe o que vai surgindo para você.

Crença: _____

1. **Isso é verdade?** (Sim ou não. Se não, vá para a pergunta 3.)

2. **Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?** (Sim ou não.)

3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?**

   Que emoções surgem quando você acredita nesse pensamento?

   Que imagens de passado e futuro você vê quando você acredita no pensamento?

   Como você se trata e trata os outros quando você acredita no pensamento?

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados. thework.com/portugues

Crença em que você está trabalhando:_____

4. Quem ou o que você seria sem o pensamento?

Quem ou o que você é sem o pensamento?

Faça a inversão do pensamento.

Exemplo de uma declaração:
Ele me feriu.

Possíveis inversões:

Eu me feri.

Eu o feri.

Ele *não* me feriu.

Ele me *ajudou*.

Contemple como cada inversão é tão ou mais verdade naquela situação.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos os direitos reservados. thework.com/portugues