



Instruções Para Fazer The Work

Você quer mesmo saber a verdade? Investigue cada uma das suas declarações do Formulário Julgue Seu Próximo usando as quatro perguntas e as inversões abaixo. Não inclua qualquer declaração iniciando com “mas”, “porque” ou “e”. Muitas vezes você encontrará vários julgamentos negativos sobre alguém. Trabalhe um com julgamento de cada vez usando o processo da investigação. The Work/O trabalho é meditação. Ele tem a ver com se tornar consciente; não tem a ver com tentar mudar a sua mente. Deixe a mente fazer as perguntas e, em seguida, deixe ela contemplar. Tome o tempo que for preciso, vá para dentro de si e aguarde as respostas mais profundas virem à tona.

As Quatro Perguntas

1. **Isso é verdade?** (Sim ou não. Se não, vá 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?**
4. **Quem ou o que você seria sem o pensamento?**

Usando as quatro perguntas, vamos investigar a declaração *Paul deveria me entender*.

1. **Isso é verdade?** É verdade que ele deveria entender você? Ponha-se em quietude. Aguarde a resposta do coração.
2. **Você pode saber com certeza absoluta que isso é verdade?** Em última instância, você pode realmente saber o que ele deveria ou não deveria entender? Você pode saber com certeza absoluta o que ele deveria entender para o próprio interesse dele?
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita nesse pensamento?** O que acontece quando você acredita que “Paul deveria me entender” e ele não lhe entende? Você sente raiva, estresse ou frustração? Como você trata o Paul? Você dá “aquela olhada” para ele? Você tenta mudá-lo de alguma maneira? Como você reage? Como você sente essas reações? Como você se trata? Esse pensamento traz estresse ou traz paz à sua vida? Ponha-se em quietude à medida que você escuta.
4. **Quem você ou o que seria sem o pensamento?** Feche os olhos. Imagine-se na presença do Paul nessa situação. Agora imagine-se olhando para o Paul, apenas por um momento, sem o pensamento “Paul deveria me entender”. O que você vê? Como seria a sua vida sem esse pensamento?

As Inversões

Uma declaração pode ser invertida para si, para o outro e para o oposto. Por exemplo, *Paul deveria me entender* se torna:

Eu deveria me entender.
Eu deveria entender o Paul.
Paul não deveria me entender.

Permita-se experienciar as inversões por completo. Para cada inversão, encontre pelo menos três exemplos específicos e genuínos de como a inversão é verdade para você naquela situação. Não tem a ver com você sentir culpa. Tem a ver com você descobrir alternativas que podem lhe trazer paz.

A Inversão da Declaração 6

A inversão da declaração 6 é um pouco diferente:

Eu não quero nunca mais experienciar uma discussão com o Paul de novo se torna:
Eu estou disposta a experienciar uma discussão com o Paul de novo, e
Eu não vejo a hora de experienciar uma discussão com o Paul de novo.

A inversão para a declaração 6 tem a ver com dar boas-vindas de braços abertos a todos os seus pensamentos e experiências ao lhe mostrar onde é que você ainda está em guerra contra a realidade. Se você sentir qualquer resistência contra um pensamento, seu Work ainda não terminou. Quando você honestamente conseguir não ver a hora de experienciar o que lhe têm sido desconfortável, então não há mais nada a temer na vida: você vê tudo como um presente que pode lhe trazer a autorrealização.

Para mais informações sobre como fazer The Work visite thework.com/portugues