

Formulário Julgue Seu Próximo

Pense numa situação estressante com alguém — por exemplo, uma discussão. À medida que você medita sobre aquele momento e lugar específicos e começa a sentir o que você sentiu naquela situação, preencha os espaços abaixo. Use frases curtas e simples.

1. Nessa situação, quem lhe causa raiva, confunde, fere, entristece ou desaponta você e por quê?

Estou _____ de _____ porque _____
emoção nome

Eu estou com raiva do Paul porque ele mentiu para mim.

- QUERER 2. Nessa situação, como você quer que a pessoa mude? O que você quer que ela faça?

Eu quero que _____
nome

Eu quero que o Paul veja que ele está errado. Eu quero que ele pare de mentir para mim.

- CONSELHO 3. Nessa situação, que conselho você ofereceria à pessoa? “Ele/ela deveria/não deveria...”

_____ deveria/não deveria _____
nome

Paul não deveria me assustar com o comportamento dele. Ele deveria respirar fundo.

- PRECISAR 4. Para você ser feliz nessa situação, o que você precisa que a pessoa pense, diga, sinta ou faça?

Eu preciso que _____
nome

Eu preciso de Paul pare de me interromper. Eu preciso que ele realmente me escute.

- RECLAMAÇÕES 5. O que você pensa sobre a pessoa nessa situação? Faça uma lista. (Tudo bem você ser mesquinho e julgar.)

_____ é _____
nome

Paul é mentiroso, arrogante, barulhento, desonesto e inconsciente.

6. O que, sobre essa pessoa e situação, você não quer nunca mais voltar a experienciar?

Eu não quero nunca mais que _____

Eu não quero nunca mais que Paul minta para mim. Eu não quero ser desrespeitada outra vez.

Agora investigue cada uma das suas declarações usando as quatro perguntas do The Work, abaixo. Para a inversão da Declaração 6, substitua as palavras *Eu não quero nunca mais que...* com *Eu estou disposto a que...* e *Eu não vejo a hora que...*

As quatro perguntas

Exemplo: Paulo mentiu para mim.

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

Faça a inversão.

Eu menti para mim.

Eu menti para o Paul.

O Paul não mentiu para mim.

Paul me disse a verdade.

À medida que você visualiza a situação, contemple como cada inversão é tão verdade ou mais verdade.

