THE WORK van Byron Katie®

Het werkblad *Oordeel over je naaste*

Oordeel over je naaste • Schrijf het op • Stel vier vragen • Keer het om

Denk aan een terugkerende stressvolle situatie, een situatie die gegarandeerd stressvol is, zelfs wanneer het slechts eenmaal gebeurd is en deze alleen terugkeert in jouw geest. Sta jezelf toe, voor je onderstaande vragen beantwoordt, mentaal terug te keren naar de tijd en plaats van het stressvolle voorval.

1. **In deze situatie, tijd en locatie, wie maakt je boos, verwart je of stelt je teleur en waarom?**

Ik ben _____ op _____ omdat _____
emotie *naam*

Bijvoorbeeld: Ik ben *boos* op *Paul* omdat *hij niet naar mij luistert over zijn gezondheid.*

2. **In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?**

Ik wil dat _____
naam

Bijvoorbeeld: Ik wil dat *Paul inziet dat hij ongelijk heeft. Ik wil dat hij stopt met roken. Ik wil dat hij stopt met liegen over wat hij doet met zijn gezondheid. Ik wil dat hij ziet dat hij zichzelf ombrengt.*

3. **In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven?**

_____ zou wel/niet moeten _____
naam

Bijvoorbeeld: *Paul* zou *eens diep adem moeten halen. Hij zou moeten kalmeren. Hij zou moeten inzien dat zijn acties mij en de kinderen bang maken. Hij zou moeten weten dat gelijk hebben niet nog een hartaanval waard is.*

4. **In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat *jij* gelukkig bent?**

Ik heb nodig dat _____
naam

Bijvoorbeeld: Ik heb nodig dat *Paul naar mij luistert. Ik heb nodig dat hij verantwoordelijkheid neemt voor zijn gezondheid. Ik heb nodig dat hij mijn meningen respecteert.*

5. **Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje.**

_____ is _____
naam

Bijvoorbeeld: Paul is *onsportief, arrogant, luidruchtig, oneerlijk, gedraagt zich ongepast en leeft niet bewust.*

6. **Wat is het in of van deze situatie dat je nooit meer wilt ervaren?**

Ik wil nooit meer _____

Bijvoorbeeld: Ik wil nooit meer *dat Paul tegen me liegt. Ik wil hem nooit meer zien roken en zijn gezondheid ruïneren.*

De vier vragen

Voorbeeld: Paul luistert niet naar mij over zijn gezondheid.

1. **Is het waar?** (Ja of nee. Bij nee, ga naar 3)
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee)
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie zou je zijn zonder de gedachte?**

Keer de gedachte om

a) naar jezelf. *(Ik luister niet naar mezelf over mijn gezondheid.)*
b) naar de ander. *(Ik luister niet naar Paul over zijn gezondheid.)*
c) naar het tegenovergestelde. *(Paul luistert wel naar mij over zijn gezondheid.)*

Vind dan minstens drie specifieke, echte voorbeelden van hoe iedere omkering waar is voor jou in deze situatie.

De omkering voor uitspraak 6:

Ik ben ertoe bereid _____ *(Voorbeeld: Ik ben bereid te ervaren dat Paul weer tegen me liegt.)*

Ik kijk er naar uit _____ *(Voorbeeld: Ik kijk er naar uit te ervaren dat Paul weer tegen me liegt.)*

Voor meer informatie over hoe The Work te doen, bezoek www.thework.com/nederlands

© 2012 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. www.thework.com/nederlands Rev. 25 May 2012