Werkblad The Work – 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. Wees niet beleefd, aardig of wijs.

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 in gaat tegen alles wat ik zeg.

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 ziet dat hij ongelijk heeft. Ik wil dat hij zich verontschuldigt.

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

_____ zou wel/niet moeten _____
naam

_____

_____

Bijvoorbeeld: Paul zou beter voor zichzelf moeten zorgen. Hij zou niet tegen mij in moeten gaan. Hij zou moeten stoppen met liegen. Hij zou moeten inzien dat ik hen alleen maar probeer te helpen.

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 het nodig dat Paul mij respecteert.

5. In deze situatie, wat vind je van hem/haar? Maak een lijstje

_____ is _____
naam

_____

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

6. In deze situatie, waar ben je bang voor of waar ben je bezorgd over?

Ik ben bang voor dat (als) of ik ben bezorgd over (dat) _____

_____

Bijvoorbeeld: Ik ben bang dat Paul niet meer van mij houdt. Ik ben bezorgd dat hij mij niet meer vertrouwt.

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

Ik wil nooit meer _____

_____

Bijv.: Ik wil nooit meer mij door Paul niet gewaardeerd voelen. Ik wil hem nooit meer zien roken en zien hoe hij zijn gezondheid ruïneert.

De vier vragen

Voorbeeld: Paul luistert niet naar mij.

1. **Is het waar?**
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?**
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie zou je zijn zonder die gedachte?**

Keer de gedachte om

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

En vind drie echte, specifieke voorbeelden van hoe iedere omkering waar is voor jou in deze situatie.

Copyright © 2000 - 2011 Bureau De Ommekeer® - 's-Hertogenbosch - 073 - 6 123 987 - www.deommekeer.nl
Copyright © 2000 - 2011 Byron Katie Inc. Alle rechten voorbehouden