

Mini Książeczka Byron Katie

Wstęp

Byron Kathleen Reid, kobieta biznesu i matka żyjąca w wysokiej pustyni południowej Kalifornii, popadła w głęboką depresję w trzydziestych latach swojego życia. W okresie dziesięcioletnim jej depresja pogłębiła się i Katie, jak na nią mówią, spędziła prawie dwa lata ledwie mogąc ruszyć się z łóżka, była pogrążona w myślach samobójczych. Wtedy, pewnego ranka, z głębi rozpacz, doświadczyła zmieniającej życie realizacji.

Katie zauważyła, że gdy wierzyła, że coś powinno być inne niż jest ("Mój mąż powinien mnie bardziej kochać", "Dzieci powinny mnie bardziej doceniać") cierpiała, i że gdy nie wierzyła w te myśli, czuła spokój. Zdała sobie sprawę, że to, co powodowało jej depresję, to nie był świat ją otaczający, ale jej przekonania na temat otaczającego ją świata.

W przeblysku wglądu Katie dostrzegła, że nasze próby znalezienia szczęścia były odwrócone do góry nogami - zamiast beznadziejnie próbować zmienić świat, aby dopasował się do naszych myśli jaki "powinien" być, możemy zakwestionować te myśli i poprzez spotkanie z rzeczywistością taką jaka jest doświadczyć niewiarygodnej wolności i radości. Katie opracowała prostą, ale skuteczną metodę wglądu nazywaną *Praca*, która pomaga w dokonaniu tej transformacji w praktyce. Jako rezultat, obłożnie chora, samobójcza kobieta, została wypełniona miłością do wszystkiego, co przynosi życie.

Wgląd Katie w umysł jest potwierdzony przez najnowsze badania w psychologii poznawczej i *Praca* została porównana do dialogu Sokratesowego, nauczania buddystów i programu 12-stu kroków. Ale Katie stworzyła swoją metodę bez żadnej wiedzy religii czy psychologii. *Praca* opiera się całkowicie na bezpośrednim doświadczeniu tej kobiety w jaki sposób cierpienie jest tworzone i w jaki sposób jest zakończone. To jest zdumiewająco proste, dostępne ludziom każdego wieku i doświadczenia i nie wymaga niczego więcej prócz kartki papieru, długopisu i otwartego umysłu. Katie od razu zauważyła, że dawanie ludziom jej wglądu lub odpowiedzi miało niewielką wartość, zamiast tego - oferuje ona proces, który daje ludziom ich własne odpowiedzi. Pierwsi ludzie poddani jej *Pracy* potwierdzali, że

doświadczenie było transformujące i wkrótce dostawała ona zaproszenia, aby uczyć tego procesu publicznie.

Od roku 1986 Katie nauczała *Pracy* setek tysięcy ludzi w ponad trzydziestu krajach na świecie. W dodatku do spotkań publicznych, zaczęła ona nauczać *Pracy* w firmach, uniwersytetach, szkołach, kościołach, więzieniach i szpitalach. Radość i humor Katie natychmiastowo relaksuje ludzi i głęboki wgląd i przełomy, których szybko doświadczają uczestnicy, powodują, że te spotkania są urzekające (chusteczki są zawsze pod ręką). Od roku 1998 Katie kierowała Szkołą *Pracy*, dziewięciodniowym spotkaniem ćwiczeń, oferowanym kilka razy w roku w różnych miejscach. Szkoła jest zatwierdzonym dostawcą ciągłych jednostek edukacyjnych i wielu psychologów, terapeutów i konsultantów relacjonuje że *Praca* staje się ważną częścią ich praktyki. Katie jest również gospodarzem corocznego Noworocznego Oczyszczania Umysłu - pięciodniowego programu ciągłego wglądu, który odbywa się w południowej Kalifornii pod koniec grudnia - oferuje ona też intensywne weekendy lub "mini-szkoły" w dużych miastach. Nagrania audio i video z Katie ułatwiają *Pracę* związaną z wieloma tematami (seks, pieniądze, ciało, rodzicielstwo) są dostępne na jej spotkaniach i jej stronie: www.TheWork.com

W marcu 2002 roku, Harmony Books wydało pierwszą książkę Katie: „*Kochając To Co Jest: Cztery Pytania, Które Mogą Zmienić Twoje Życie*”, wspólnie napisaną z uznanym autorem/tłumaczem Stephenem Mitchellem. *Kochając To Co Jest* zostało już przetłumaczone na dwadzieścia języków. Było na liście bestsellerów w USA i podniosło się do 21 pozycji na Amazon.com. Druga książka Katie, „*Ja Potrzebuję Twojej Miłości - Czy To Prawda?*”, napisana wspólnie z Michaeliem Katzem również była bestsellerem. Ta książeczka jest fragmentem z *Kochając To Co Jest*. Dla głębszego i bardziej kompletnego wstępu do *Pracy* poszukaj *Kochając To Co Jest* w najbliższej księgarni i odwiedź www.TheWork.com.

Witaj w *Pracy*.

To Co Jest Jest

Jedynym czasem, gdy cierpimy jest czas gdy wierzymy w myśl, która argumentuje z tym, co jest. Gdy umysł jest perfekcyjnie czysty, to, co jest jest tym, co chcemy. Jeśli chcesz, żeby rzeczywistość była inna niż jest, możesz równie dobrze próbować

nauczyć kota szczekania. Możesz próbować i próbować i w końcu kot spojrzy na ciebie i odezwie się, "Miiiiiaal". Pragnienie, aby rzeczywistość była inna niż jest jest beznadziejne.

A jednak, jeśli jesteś uważny zauważysz, że myślisz takie myśli wielokrotnie w ciągu dnia. "Ludzie powinni być bardziej uprzejmi." "Dzieci powinny być dobrze wychowane." "Moja żona (lub mąż) powinien/powinna się ze mną zgadzać." "Ja powinienem być chudszy (lub piękniejszy lub z większymi sukcesami)." Te myśli są sposobami na pragnienie, aby rzeczywistość była inna niż jest. Jeśli myślisz, że to brzmi depresyjnie, masz rację. Cały stres, który czujemy jest spowodowany argumentacją z tym, co jest.

Ludzie, którzy dopiero zapoznali się z *Pracą* mówią mi, "Ale to byłoby bardzo osłabiające, gdybym przestał argumentować z rzeczywistością. Gdy po prostu zaakceptuję rzeczywistość stanę się pasywny. Mogę nawet stracić pragnienie do działania." Ja odpowiadam im pytaniem: "Czy naprawdę możesz wiedzieć, że to prawda?" Co bardziej dodaje ci siły? - "Ja nie powinienem stracić mojej pracy" czy "Ja straciłem pracę, co mogę teraz zrobić"?

Praca odsłania, że to, co nie powinno się stać, powinno się stać. Powinno się stać, bo się stało i żadne myślenie w świecie tego nie zmieni. To nie oznacza, że to potępiasz czy że pochwalasz to. To oznacza, że możesz zobaczyć rzeczy bez oporu i bez zamętu twojej wewnętrznej walki. Nikt nie chce, aby jego dzieci były chore, nikt nie chce, aby mieć wypadek samochodowy; ale gdy te rzeczy się dzieją, w jaki sposób pomaga umysłowa argumentacja z nimi? Wiemy lepiej niż robienie tego, a jednak to robimy, bo nie wiemy jak się zatrzymać.

Jestem miłośnikiem tego co jest, nie dlatego, że jestem duchową osobą, ale dlatego, że to boli, gdy argumentuję z rzeczywistością. Możemy wiedzieć, że rzeczywistość jest dobra taka jaka jest, bo gdy walczymy z nią czujemy napięcie i frustrację. Nie czujemy się naturalnie lub zrównoważeni. Gdy przestaniemy opierać się rzeczywistości, działanie staje się proste, płynne, uprzejme i bez strachu.

Zostając W Twoim Własnym Interesie

Mogę znaleźć tylko trzy rodzaje interesu na świecie: mój, twój i Boga. (Dla mnie słowo Bóg oznacza "rzeczywistość". Rzeczywistość jest Bogiem, bo rządzi. Wszystko, co jest poza moją, twoją i czyjąkolwiek kontrolą nazywam interesem Boga.)

Wiele z naszego stresu pochodzi z umysłowego opuszczenia naszego interesu. Gdy myślę: "Potrzebujesz znaleźć pracę, chcę abyś był szczęśliwy, powinieneś być na czas, potrzebujesz bardziej dbać o siebie", jestem w twoim interesie. Gdy obawiam się trzęsień ziemi, powodzi, wojny i kiedy umrę, jestem w interesie Boga. Gdy umysłowo jestem w twoim interesie lub interesie Boga, efektem jest oddzielenie. Zauważyłam to wcześniej w 1986 roku. Gdy umysłowo poszłam do interesu mojej mamy, na przykład, taką myślą, jak: "Moja mama powinna mnie rozumieć" - natychmiast doznałam uczucia samotności. I zdałam sobie sprawę, że zawsze w moim życiu, gdy czułam się zraniona lub samotna, to byłam w interesie kogoś innego.

Gdy ty żyjesz swoim życiem i ja umysłowo żyję twoim życiem, kto wtedy żyje moim? Jesteśmy oboje tam. Będąc umysłowo w twoim interesie, nie mogę być obecna w swoim. Jestem oddzielona od samej siebie, dziwiąc się dlaczego moje życie nie działa.

Myślenie, że wiem, co jest najlepsze dla kogoś innego jest byciem poza moim interesem. Nawet w imię miłości to jest czysta arogancja i rezultatem jest napięcie, nerwowość i strach. Czy wiem, co jest właściwe dla mnie samego? To jest mój jedyny interes. Pozwól mi najpierw popracować z tym zanim będę próbować rozwiązywać twoje problemy dla ciebie.

Jeśli zrozumiesz te trzy rodzaje interesu wystarczająco, aby pozostać w swoim własnym interesie, to może wyzwolić twoje życie w sposób, który ciężko sobie nawet wyobrazić. Gdy następnym razem będziesz czuł stres lub dyskomfort, zapytaj siebie w czyim jesteś interesie umysłowo... możesz wybuchnąć śmiechem! To pytanie zwraca ciebie samemu sobie. I możesz zauważyć, że nigdy nie byłeś obecny, że umysłowo żyłeś interesem innych ludzi przez całe swoje życie. Samo zauważenie, że jesteś w interesie kogoś innego może cię powrócić do swojego wspaniałego ja.

I gdy będziesz to praktykował przez jakiś czas, możesz zauważyć, że ty też nie masz żadnego interesu i że twoje życie płynie perfekcyjnie samo w sobie.

Spotykając Twoje Myśli ze Zrozumieniem

Myśl jest nieszkodliwa jeśli w nią nie wierzymy. To nie nasze myśli, ale przywiązanie do naszych myśli powoduje cierpienie. Przywiązanie do myśli oznacza wiarę w to, że jest prawdziwa bez wglądu. Przekonanie jest myślą, do której byliśmy przywiązani często przez lata.

Większość ludzi myśli, że są tym, co ich myśli mówią im, że są. Pewnego dnia zauważyłam, że nie oddychałam - byłam oddychana. Wtedy również zauważyłam, ku mojemu zaskoczeniu, że nie myślałam - że w rzeczywistości byłam myślana i że myślenie nie jest osobiste. Czy budzisz się rano i mówisz do siebie, "Myślę, że nie będę dzisiaj myślał?" Jest już za późno: już myślisz! Myśli po prostu pojawiają się, pochodzą z nicości i powracają do nicości jak chmury przepływające po czystym niebie. Nadchodzą one, aby minąć, a nie zostać. Są one nieszkodliwe, dopóki nie przywiązujemy się do nich jakby były prawdziwe.

Nikt nigdy nie był w stanie kontrolować swojego myślenia, choć ludzie mogą opowiadać historie o tym, jak im się udało. Nie opuszczam swoich myśli – spotykam je ze zrozumieniem. Wtedy one mnie same opuszczają.

Myśli są jak bryza, jak liście na drzewie lub jak spadające krople deszczu. Pojawiają się w ten sposób i poprzez wgląd możemy się z nimi zaprzyjaźnić. Kto by argumentował z kroplą deszczu? Krople deszczu nie są osobiste i tak samo jest z myślami. Gdy raz bolesna koncepcja jest spotkana ze zrozumieniem, gdy pojawi się następnym razem możesz uznać ją za interesującą. To, co zwykle być horrorem, teraz jest tylko interesujące. Gdy pojawi się jeszcze raz może być nawet zabawne. A następnym razem, możesz już tego w ogóle nie zauważyć. To jest siła kochania tego co jest.

Kładąc Umysł na Papier

Pierwszym krokiem w *Pracy* jest zapisanie twoich ocen na temat jakiegokolwiek stresującej sytuacji w twoim życiu, przeszłej, obecnej lub przyszłej – o sytuacji z kimś, kogo nie lubisz lub sytuacji z kimś, kto gniewa, przestrasza lub zasmuca cię. (Wykorzystaj czystą kartkę papieru lub możesz ściągnąć sobie i wydrukować z naszej strony arkusz [Oceń-Swojego-Sasiada](#).)

Przez tysiące lat zostaliśmy nauczeni, aby nie oceniać - ale spójrzmy prawdzie w oczy, robimy to cały czas. Prawda jest taka, że wszyscy mamy oceny biegnące w naszych głowach. Poprzez *Pracę* możemy w końcu pozwolić im mówić, albo krzyczeć, na papierze. Możemy odkryć, że nawet najbardziej nieprzyjemne myśli mogą być napotkane z bezwarunkową miłością.

Zachęcam cię abyś pisał o kimś, komu jeszcze całkowicie nie przebaczyłeś. To jest najmocniejsze miejsce, gdzie można zacząć. Nawet jeśli przebaczyłeś tej osobie

w 99 procentach, nie jesteś wolny, dopóki nie jest ono całkowite. Jeden procent, którego nie przebaczyłeś jest miejscem, w którym jesteś zablokowany we wszystkich twoich związkach (włączając w to związek ze samym sobą).

Jeśli zaczniesz z palcem obwinienia skierowanym na zewnątrz, wtedy koncentracja nie jest na tobie. Możesz przegrać i być niecenzorowany. Często jesteśmy dosyć pewni, co inni ludzie potrzebują zrobić, jak powinni żyć, z kim powinni być. Mamy 20/20 wizję co do innych, ale nie o nas samych.

Jeśli robisz *Pracę*, widzisz kim jesteś poprzez to, kim myślisz, że inni ludzie są. Ostatecznie dostrzegasz, że wszystko, co jest na zewnątrz jest odzwierciedleniem twojego własnego myślenia. Ty jesteś bazarzem, tym, który projektuje wszystkie historie i świat jest projektowanym obrazem twoich myśli.

Od początku czasu ludzie starali się zmienić świat tak, aby mogli być szczęśliwi. To nigdy nie działało, bo podchodzili do problemu z odwrotnej strony. Co *Praca* nam daje to to, w jaki sposób możemy zmienić projektor – umysł – zamiast to, co projektuje. To tak jakby był kawałek płótna na obiektywie. Myślimy, że jest jakiś defekt na ekranie i próbujemy zmienić tę osobę i tamtą, kogokolwiek, kto wydaje się mieć ten defekt. Ale daremne jest próbowanie zmiany projektowanych obrazów. Gdy raz zdamy sobie sprawę gdzie jest kawałek płótna, możemy wyczyścić sam obiektyw. To jest koniec cierpienia i początek malej radości w rajcu.

Jak Pisać na Arkuszu

Zapraszam cię, abyś był pełen oceny, surowy, dziecinny i małostkowy. Pisz ze spontanicznością dziecka, które jest smutne, zagniewane, zmieszane czy przestraszone. Nie staraj się być mądry, duchowy czy miły. To jest czas, aby być całkowicie uczciwym i otwartym wobec tego, jak się czujesz. Pozwól swoim uczuciom się wyrazić, bez żadnego strachu przed konsekwencjami lub jakiegokolwiek groźby kary.

Na następnej stronie, znajdziesz przykład wypełnionego całkowicie arkusza *Oceń-Swojego-Sąsiada*. Napisałam o moim drugim mężu, Paulu, w tym przykładzie (włączając jego pozwolenie, aby to tutaj było); to są rodzaje myśli, które zwykłam mieć na jego temat, zanim moje życie się zmieniło. Gdy czytasz, jesteś zaproszony, aby zmienić imię Paula na inne właściwe z twojego życia.

1. Kto cię denerwuje, wprowadza w zmieszanie i dlaczego? Co jest w nich takiego, czego nie lubisz?

Jestem zła na Paula, bo nie słucha mnie. Jestem zła na Paula, bo nie docenia mnie. Nie lubię Paula, bo argumentuje on z wszystkim, co mówię.

2. Jak chcesz aby się zmienili? Co chcesz aby zrobili?

Chcę, żeby Paul dał mi jego pełną uwagę. Chcę, żeby Paul kochał mnie w pełni. Chcę, żeby Paul zgadzał się ze mną. Chcę, żeby Paul ćwiczył więcej.

3. Czym jest to, czego powinni/nie powinni robić, myśleć, być czy czuć? Jaka radę byś dał?

Paul powinien/nie powinien oglądać tyle telewizji. Paul powinien przestać palić. Paul powinien powiedzieć mi, że mnie kocha. Paul nie powinien mnie ignorować.

4. Czy potrzebujesz czegokolwiek od nich? Co oni muszą zrobić, abyś był/była szczęśliwa?

Potrzebuję, aby Paul mnie słuchał. Pragnę, aby Paul przestał mnie kłamać. Pragnę, aby Paul dzielił się ze mną swoimi uczuciami i był emocjonalnie dostępny. Pragnę, aby Paul był delikatny, uprzejmy i cierpliw.

5. Co o nich myślisz? Sporządź listę. (Pamiętaj, aby być oceniającym i małostkowym.)

Paul jest nieuczciwy. Paul jest nierozważny. Paul jest dziecinny. Myśli, że nie musi przestrzegać reguł gry. Paul nie troszczy się i jest niedostępny. Paul jest nieodpowiedzialny.

6. Czym jest to, czego nie chcesz znowu doświadczyć z tą osobą?

Już nigdy więcej nie chcę żyć z Paulem jeśli się nie zmieni. Już nigdy więcej nie chcę kłócić się z Paulem. Już nigdy więcej nie chcę być okłamywana przez Paula.

Wgląd: Cztery Pytania i Odwrócenie

1. Czy to prawda?
2. Czy mogę absolutnie wiedzieć, że to prawda?
3. Jak się czuję, reaguję, gdy myślę tę myśl?
4. Kim byś był bez tej myśli?

Odwróć tę myśl.

Teraz, wykorzystując cztery pytania, zbadajmy pierwsze stwierdzenie z numeru pierwszego w przykładzie: *Nie lubię Paula, bo on mnie nie słucha*. Gdy tak czytasz pomyśl o kimś, komu jeszcze całkowicie nie przebaczyłeś.

1. Czy to prawda?

Zapytaj siebie: "Czy to prawda, że Paul nie słucha mnie?" Bądź cicho. Jeśli szczerze chcesz poznać prawdę, odpowiedź napotka pytanie. Niech umysł zada pytanie i czeka na odpowiedź, która się pojawia.

2. Czy możesz wiedzieć absolutnie, że to prawda?

Rozważ te pytania: "Czy mogę być absolutnie pewien, że to prawda, że Paul mnie nie słucha? Czy kiedykolwiek naprawdę mogę wiedzieć, gdy ktoś słucha czy nie? Czy ja czasami słucham, gdy wydaje się, że nie słucham?"

3. Jak reaguję gdy myślę tę myśl?

Jak reagujesz, gdy wierzysz, że Paul ciebie nie słucha? Jak go traktujesz? Sporządź listę. Na przykład: "Daję mu „spojrzenie”. Przerywam mu. Karzę go poprzez nie zwracanie na niego uwagi. Zaczynam mówić szybciej, głośniej i staram

się zmusić go, aby słuchał”. Kontynuuj tworzyć listę, gdy się kierujesz do wewnątrz i zobacz jak traktujesz siebie w tej sytuacji i jak to się czuje. ”Zamykam się. Izoluję się. Dużo jem i śpię, oglądam telewizję całymi dniami. Czuję się depresyjnie i samotnie.” Zauważ wszystkie efekty myślenia myśli ”Paul mnie nie słucha.”

4. Kim byś był bez tej myśli?

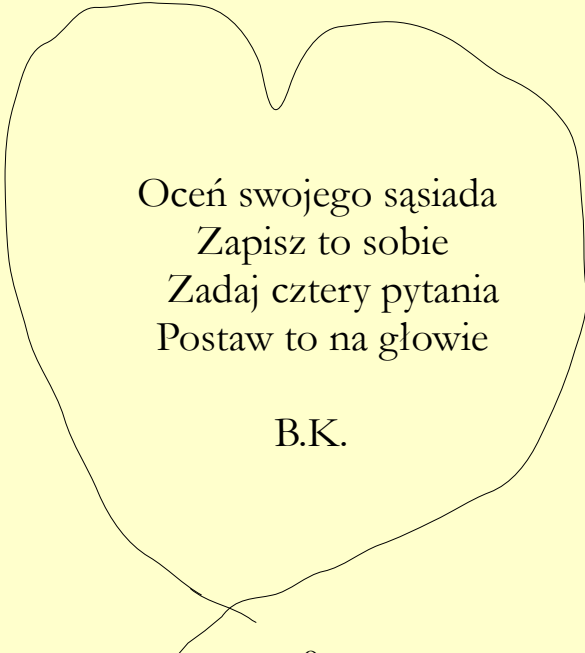
Teraz rozważ kim byś był, gdybyś nie mógł myśleć myśli ”Paul mnie nie słucha.” Zamknij oczy i wyobraź sobie jak Paul cię nie słucha. Wyobraź sobie, że nie masz myśli, że Paul ciebie nie słucha. (lub nawet że powinien ciebie słuchać). Rób to powoli. Zauważ, co się odsłania przed tobą. Co widzisz? Jak to się czuje?

Odwróć ją.

Oryginalne stwierdzenie ”*Nie lubię Paula, bo on mnie nie słucha,*” gdy odwrócone, mogłoby się stać ”*Nie lubię siebie, bo nie słucham Paula.*” Czy to jest tak samo prawdziwe albo prawdziwsze dla ciebie? Czy słuchasz Paula, gdy myślisz o tym jak on ciebie nie słucha? Szukaj dalej innych przykładów na to, jak ty nie słuchasz.

Inne odwrócenie, które może być tak samo prawdziwe albo prawdziwsze brzmi: ”*Nie lubię siebie, bo nie słucham siebie.*” Gdy myślisz o tym, co Paul powinien robić czy słuchasz siebie? Czy nie blokujesz swojego życia, gdy wierzysz, że on powinien słuchać? Czy słyszysz jak mówisz do Paula, gdy wierzysz, że on powinien słuchać?

Po siedzeniu z odwróceniami, kontynuowałbyś dalej wgląd z następnym stwierdzeniem napisanym przy numerze pierwszym na arkuszu czyli – *Jestem zła na Paula, bo on mnie nie docenia* – i potem z kolejnymi stwierdzeniami na arkuszu.



Oceń swojego sąsiada
Zapisz to sobie
Zadaj cztery pytania
Postaw to na głowie

B.K.

Twoja Kolej: Arkusz

Teraz już wiesz wystarczająco, aby wypróbować *Pracę*. Najpierw wyłożysz swoje myśli na papier. Po prostu wybierz osobę lub sytuację i pisz, używając prostych, krótkich zdań.

Pamiętaj abyś skierował palec oskarżenia na zewnątrz. Możesz pisać ze swojej obecnej pozycji lub z punktu widzenia pięciolatka czy dwudziestopięciolatka. Proszę, nie pisz jeszcze o sobie.

1) Kto ciebie denerwuje, rozczarowuje, zasmuca czy miesza ci i dlaczego?

Czego w nich nie lubisz? (Pamiętaj: bądź surowy, dziecinny i małostkowy.)

Nie lubię (jestem zły, zasmucony, przestraszony, zmieszany itd. przez/na) (imię), bo _____.

2) Jak chcesz, żeby się zmienili? Co chcesz, aby zrobili? Chcę, aby

(imię)_____.

3) Czym jest to, co oni powinni/nie powinni robić, myśleć, być czy czuć?

Jaką mógłbyś dać radę? (Imię) powinien/nie

powinien_____.

4) Czy czegokolwiek potrzebujesz od nich? Co muszą zrobić, abyś ty był

szczęśliwy? (Załóż, że są twoje urodziny i mógłbyś mieć wszystko, co chcesz. Więc startuj!) Potrzebuję, aby (imię)

_____.

5) Co myślisz o nich? Zrób listę. (Nie bądź racjonalny lub miły.)(Imię)

jest_____.

6) Czym jest to czego już nie chcesz więcej doświadczyć z tą osobą? Już

nigdy więcej nie chcę_____.

Twoja Kolej: Wgląd

Jedno po drugim, poddaj każde stwierdzenie z arkusza **Oceń-Swojego-Sąsiada** czterem pytaniom i potem odwróć je. (Gdy potrzebujesz pomocy spójrz na przykład ze strony ósmej). W czasie tego procesu bądź otwarty na możliwości wykraczające poza to, co myślisz, że wiesz. Nie ma nic bardziej ekscytującego niż odkrycie umysłu, który nie-wie.

To trochę tak jak nurkowanie. Zadawaj pytanie i czekaj. Nazywam to spotkaniem serca z umysłem: delikatniejsza polaryzacja umysłu (którą nazywam sercem) spotyka polaryzację, która jest zagubiona, bo nigdy nie została zbadana. Gdy umysł pyta uczciwie, serce odpowie. Możesz zacząć doświadczać rewelacji na temat siebie i twojego świata, rewelacje, które transformują całe twoje życie na zawsze.

Spójrz na pierwsze stwierdzenie, które zapisałeś przy numerze pierwszym twojego arkusza. Teraz zadaj sobie następujące pytania:

1. Czy to prawda?

Rzeczywistość to dla mnie to, co jest prawdą. Prawdą jest cokolwiek, co jest przed tobą, co naprawdę się dzieje. Czy to lubisz czy nie właśnie teraz pada. "Nie powinno padać" jest tylko myślą. W rzeczywistości nie ma czegoś takiego jak "powinno" czy "nie powinno". To są tylko myśli, które nakładamy na rzeczywistość. Bez "powinno" i "nie powinno," możemy zobaczyć rzeczywistość taką, jaką ona jest i to pozostawia nam wolność do działania skutecznego, jasnego i zdrowego.

Gdy zadajesz pierwsze pytanie, rób to powoli. *Praca* jest o odkryciu co jest prawdziwe z najgłębszej części ciebie. Słuchasz teraz swoich odpowiedzi, a nie innych ludzi i nie tego, czego byłeś nauczony. To może być bardzo niepokojące bo, wstępujesz w nieznanne. Gdy kontynuujesz głębsze zanurzenie, pozwól, aby prawda wewnątrz ciebie powstała i napotkała pytanie. Bądź delikatny, gdy poddajesz się wglądowi. Niech to doświadczenie pochłonie cię całkowicie.

2. Czy możesz absolutnie wiedzieć, że to prawda?

Jeśli twoja odpowiedź na pytanie pierwsze brzmi tak, zapytaj siebie: "Czy mogę wiedzieć absolutnie, że to prawda?" - w wielu przypadkach stwierdzenie wydaje się

być prawdą, oczywiście tak jest. Twoje koncepcje opierają się na życiu w niekwestionowanych przekonaniach.

Po tym jak przebudziłam się do rzeczywistości w 1986 roku, zauważyłam wielokrotnie jak ludzie w rozmowach, mediach i książkach robili stwierdzenia takie jak "Nie ma wystarczająco dużo zrozumienia na świecie," "Jest za dużo przemocy," "Powinniśmy sobie bardziej kochać wzajemnie". To były historie, w które ja też zwykłam wierzyć. Wydawały się być wrażliwe, uprzejme, troskliwe, ale gdy je słyszałam, zauważyłam, że wierzenie w nie powodowało stres i nie czułam pokoju wewnątrz mnie.

Na przykład, gdy słyszałam historię "Ludzie powinni kochać się bardziej" powstawało we mnie pytanie "Czy mogę absolutnie wiedzieć, że to prawda? Czy mogę wiedzieć dla siebie, wewnątrz siebie, że ludzie powinni się bardziej kochać? Nawet jeśli cały świat mi to mówi, czy jest to prawdą?"

I ku mojemu zdumieniu, gdy słuchałam wewnątrz siebie, zobaczyłam, że świat jest tym, czym jest – niczym więcej, niczym mniej. Gdy mamy do czynienia z rzeczywistością, nie ma tego, co "powinno być". Jest tylko to "co jest," tak jak każda historia, przed jej zbadaniem, "chroni" nas przed zobaczeniem, co jest prawdziwe.

Teraz w końcu mogłam dokonać wglądu w każdą potencjalnie niewygodną historię: "Czy mogę absolutnie wiedzieć, że to prawda?" I odpowiedź, tak jak pytanie, była doświadczeniem: Nie. Stałabym zakorzeniona w tej odpowiedzi – samotna, wolna, w pokoju.

Jak "nie" mogło być właściwą odpowiedzią? Każdego, kogo znałam i wszystkie książki twierdziły, że odpowiedź powinna być na "tak". Ale zauważyłam, że prawda jest sobą i nie będzie nikomu dyktowana przez kogokolwiek. W obecności tego wewnętrznego nie, zauważyłam, że świat jest zawsze taki, jaki powinien być, bez względu na to czy mu się opieram czy nie. I uściskałam rzeczywistość całym sercem. Kocham świat, bez żadnych warunków.

Jeśli twoją odpowiedzią jest ciągle tak, to dobrze. Jeśli myślisz, że możesz absolutnie wiedzieć, że to prawda, można zawsze przejść do pytania numer 3.

3. Jak reagujesz, gdy myślisz tę myśl?

Przy tym pytaniu zaczynamy zauważać wewnętrzną przyczynę i efekt. Możesz zauważyć, że gdy wierzysz w myśl, to pojawia się trudne uczucie, niepokój, który może wahać się pomiędzy drobnym dyskomfortem, a strachem i paniką. Po tym jak cztery pytania mnie odnalazły, zauważałam myśli takie jak: "Ludzie powinni się bardziej kochać" i dostrzegłam, że one powodowały uczucie niepokoju. Zauważyłam, że przed tą myślą istniał pokój. Mój umysł był cichy i jasny. To jest

to, kim jestem bez mojej historii. Wtedy, w ciszy świadomości, zaczęłam zauważać uczucia, które pochodziły z wiary w, lub przywiązania, do myśli. I w ciszy mogłam zobaczyć, że gdy wierzyłam w myśl, to rezultatem było uczucie niepokoju i smutku. Gdy zapytałam: "Jak reaguję, gdy wierzę w tę myśl, że ludzie powinni się bardziej kochać?" dostrzegłam, że nie tylko mam nieprzyjemne uczucie (to było oczywiste), ale również reagowałam projekcją umysłowych obrazów, aby dowieść, że ta myśl jest prawdziwa. Wlatywałam do świata, który nie istniał. Reagowałam poprzez życie w zestresowanym ciele, widząc wszystko poprzez przepelnione strachem oczy, jak lunatyk, w nigdy nie kończącym się koszmarze. Lekarstwem było zwykle badanie.

Kocham to trzecie pytanie. Gdy raz na nie sobie odpowiesz, widzisz relacje pomiędzy przyczyną i efektem myśli, całe twoje cierpienie zaczyna się rozplątywać.

4. Kim byś był bez tej myśli?

To jest bardzo mocne pytanie. Wyobraź sobie siebie stojącego przed osobą, o której pisałeś, w chwili gdy robi to, co myślisz, że nie powinna robić. Teraz na minutę lub dwie zamknij oczy i wyobraź sobie kim byś był, gdybyś nie mógł myśleć tej myśli. Jak by się różniło twoje życie w tej samej sytuacji bez tej myśli? Trzymaj oczy zamknięte i patrz na nich bez twojej historii. Co widzisz? Co czujesz w związku z nimi bez twojej historii? Który wariant preferujesz – z czy bez twojej historii? Który daje się odczuć jako bardziej uprzejmy? Który daje się odczuć jako bardziej pokojowy?

Dla wielu ludzi życie bez ich historii wydaje się nie do pojęcia. Nie posiadają żadnego punktu odniesienia. Więc "Nie wiem" jest częstą odpowiedzią na to pytanie. Inni ludzie odpowiadają "Byłbym wolny", "Byłbym w pokoju", "Byłbym bardziej kochającą osobą". Mógłbyś też powiedzieć: "Byłbym na tyle jasny w tej sytuacji, że mógłbym podjąć efektywne działanie". Bez naszych historii, nie tylko możemy działać jasno i bez strachu, ale jesteśmy też przyjacielem, tym który słucha. Jesteśmy ludźmi żyjącymi szczęśliwe życia. Jesteśmy uznaniem i wdzięcznością, które stały się tak naturalne jak sam oddech. Szczęście jest naturalnym stanem dla kogoś, kto wie, że nie ma niczego, co trzeba wiedzieć i że już mamy wszystko czego potrzebujemy właśnie teraz tutaj.

Odwróć ją.

Aby zrobić odwrócenie, przepisz na nowo swoją koncepcję. Najpierw zapisz ją tak, jakby była o tobie. Tam, gdzie dałeś imię kogoś innego, daj swoje. Zamiast

”on” czy ”ona” wstaw ”ja.” Na przykład, ”Paul powinien być dla mnie uprzejmy” odwraca się na ”Ja powinienem być uprzejmy dla siebie” i ”Ja powinienem być uprzejmy dla Paula.” Innym rodzajem jest 180 stopniowe odwrócenie do ekstremalnej opozycji: ”Paul nie powinien być dla mnie uprzejmy” Nie powinien być uprzejmy, bo nie jest (według mnie). To nie jest kwestia moralności, ale tego, co jest aktualnie prawdziwe.

Możesz zauważyć trzy, cztery lub więcej odwróceń dla jednego stwierdzenia. Albo może być tylko jedno, które daje się odczuć jako prawdziwe dla ciebie. Zwróć uwagę czy każde odwrócenie jest tak samo prawdziwe lub prawdziwsze niż twoje oryginalne stwierdzenie. Na przykład, odwrócenie: ”Ja powinienem być uprzejmy dla siebie” wydaje się tak samo prawdziwe lub prawdziwsze niż oryginalne stwierdzenie, ponieważ gdy myślę, że Paul powinien być dla mnie miły, czuję złość i urazę i sprawiaam sobie dużo stresu. A to nie jest miła rzecz do robienia. Gdybym był uprzejmy dla siebie, nie musiałbym czekać na uprzejmość od innych. ”Powinienem być uprzejmy dla Paula” - to również jest co najmniej tak samo prawdziwe jak oryginalne stwierdzenie. Gdy myślę, że Paul powinien być miły dla mnie, jestem zły, obrażony i traktuję Paula bardzo niemilo, zwłaszcza w moim umyśle. Niech zacznę ze sobą i zachowuję się tak, jak bym chciał, aby Paul się zachowywał. Jeśli chodzi o „Paul nie powinien być dla mnie miły”, to niewątpliwie jest prawdziwsze niż przeciwieństwo tego. Nie powinien być uprzejmy, ponieważ nie jest.

To jest rzeczywistość tego.

Odwrócenie jest bardzo mocną częścią *Pracy*. Dopóki myślisz, że część twojego problemu jest ”tam na zewnątrz” - dopóki myślisz, że coś lub ktoś jest odpowiedzialny za twoje cierpienie – sytuacja jest beznadziejna. To znaczy, że jesteś na zawsze w roli ofiary, że cierpisz w raju. A więc, przynieś prawdę do swojego domu i zacznij się uwalniać. Wgląd powiązany z odwróceniem, jest szybką drogą do samorealizacji.

Odwrócenie dla Numeru 6

Odwrócenie dla stwierdzenia numer 6 z arkusza *Oceń-Swojego-Sąsiada* jest trochę inne niż reszta. Zamieniamy ”Już nigdy więcej nie chcę...” na ”Jestem skłonny...” i ”Wyczekuję...” Na przykład, ”Już nigdy więcej nie chcę klócić się z Paulem” na ”Jestem skłonny klócić się z Paulem” i ”Wyczekuję na kolejną kłótnię z Paulem.”

To odwrócenie jest o objęciu całego życia. Mówiąc – i mając na myśli - ”Jestem skłonny...” tworzymy otwartość, kreatywność i elastyczność. Każdy opór jaki

możesz mieć jest zmiękczone, pozwalając, abyś się rozchmurzył zamiast beznadziejnie wykorzystywał siłę woli, aby wyeliminować daną sytuację z twojego życia. Mówiąc i mając na myśli: "Wyczekuję na..." aktywnie otwierasz się na życie, które płynie.

Dobrze jest przyznać, że ta sama sytuacja czy uczucie może się znowu pojawić, jeśli nawet tylko w twoich myślach. Gdy zdasz sobie sprawę, że cierpienie i dyskomfort są zaproszeniem do wglądu, możesz zacząć wyczekiwać ich sam. Możesz nawet doświadczać ich jako przyjaciół przychodzących, aby pokazać ci czego jeszcze nie zbadaleś wystarczająco głęboko. Nie trzeba już dłużej czekać na ludzi i sytuacje, aby się zmienili, byś mógł czuć pokój i harmonię. *Praca* jest bezpośrednim sposobem na orkiestrowanie twojego własnego szczęścia.

Pytania i Odpowiedzi

P: Ciężko mi jest pisać o innych, czy mogę pisać o sobie?

O: Jeśli chcesz poznać siebie, sugeruję żebyś pisała o innych. Skieruj na początku *Pracę* na zewnątrz i możesz odkryć, że wszystko na zewnątrz ciebie jest bezpośrednim odzwierciedleniem twojego myślenia. To wszystko jest o tobie. Większość z nas kierowała swoją krytykę i oceny na siebie przez lata i jak do tej pory niczego to nie rozwiązało. Ocenianie kogoś innego, dokonanie wglądu i odwrócenie tego jest szybką ścieżką do zrozumienia i samorealizacji.

P: Jak możesz mówić że rzeczywistość jest dobra? Co z wojną, biedą, gwałtami, przemocą i wykorzystywaniem dzieci? Wybaczasz im?

O: W jaki sposób mogłabym im wybaczać? Po prostu zauważam, że gdy wierzę, że nie powinny istnieć, gdy istnieją to cierpię. Czy mogę zakończyć wojnę w sobie? Czy mogę przestać gwałcić siebie i innych swoimi obraźliwymi myślami i działaniami? Jeśli nie, to kontynuuję w sobie tą samą rzecz, którą chcę zakończyć w świecie. Zaczynam z zakończeniem swojego własnego cierpienia, swojej własnej wojny. To jest praca na całe życie.

P: Więc według tego, co mówisz powinnam zaakceptować rzeczywistość taką jaką jest, a nie walczyć z nią. Czy tak?

O: *Praca* nie mówi, że ktoś powinien lub nie powinien czegoś robić. My po prostu pytamy: "Jaki jest efekt argumentowania z rzeczywistością? Jak to się czuje? *Praca* bada przyczynę i efekt przywiązania do bolesnych myśli i w tym badaniu znajdujemy naszą wolność. Powiedzenie, że nie powinniśmy argumentować z rzeczywistością dodaje jeszcze jedną historię, kolejną filozofię czy religię. I to nigdy nie działało.

P: **Kochanie tego, co jest brzmi jak nie chcenie niczego. Czy nie jest bardziej interesujące chcenie różnych rzeczy?**

O: Moje doświadczenie jest takie, że zawsze chcę czegoś: to, czego chcę jest. To nie tylko jest interesujące ale ekstatyczne! Gdy chcę to, co mam, myśl i akcja nie są od siebie oddzielone, poruszają się jako jedność, bez konfliktu. Gdy tylko zauważysz, że czegoś ci brakuje, kiedykolwiek, zapisz swoją myśl i dokonaj wglądu. Odkryłam, że życie jest zawsze wystarczające i nie wymaga przyszłości. Wszystko, czego pragnę jest zawsze dostarczone i nie muszę nic ku temu robić. Nie ma nic bardziej ekscytującego niż kochanie tego, co jest.

P: **Co jeśli nie mam problemu z ludźmi, czy mogę pisać o rzeczach, jak na przykład o moim ciele?**

O: Tak. Zrób *Pracę* na jakikolwiek przedmiot, który powoduje stres. Gdy zapoznasz się z czterema pytaniami i odwróceniem, możesz wybierać przedmioty takie jak ciało, choroba, kariera czy nawet Bóg. Wtedy możesz poeksperymentować z terminem "moje myślenie" zamiast przedmiotu, gdy robisz odwrócenia.

P: **Przykład: "Moje ciało powinno być zdrowe i silne" zamienia się na "Moje myślenie powinno być silne i zdrowe."**

O: Czy to nie jest to, czego tak naprawdę chcesz – zrównoważony, zdrowy umysł? Czy chore ciało było kiedykolwiek problemem, czy to raczej twoje myślenie o ciele jest problemem? Zbadaj to. Niech twój doktor zajmie się twoim ciałem, gdy ty zajmiesz się twoim myśleniem. Mam przyjaciela, który nie może ruszać swojego ciała i on kocha życie. Wolność nie wymaga zdrowego ciała. Uwolnij swój umysł.

P: Jak mogę wybaczyć komuś, kto mnie zranił bardzo mocno?

O: Oceń swojego wroga, zapisz to sobie, zadaj cztery pytania i postaw to na głowie. Zauważ sam dla siebie, że przebaczenie oznacza odkrycie, że to, co myślisz że się stało, nie stało się. Dopóki nie widzisz, że nie ma niczego do przebaczenia nie przebaczyłeś. Nikt nigdy nikogo nie zranił. Nikt nigdy nie zrobił czegoś strasznego. Nie ma niczego strasznego, za wyjątkiem twoich nie zakwestionowanych myśli na temat tego, co się wydarzyło. Więc gdy tylko cierpisz: dokonaj wglądu, spójrz na myśli, które myślisz i uwolnij siebie. Bądź dzieckiem. Zaczynaj od umysłu, który nic nie wie. Weź swoją ignorancję w podróż aż do wolności.

P: Czy wgląd jest procesem myślenia? Jeśli nie, to czym on jest?

O: Wgląd wydaje się być procesem myślenia, ale w rzeczywistości jest to sposób na nie-myślenie. Myśli tracą swoją siłę nad nami, gdy zdamy sobie sprawę, że one po prostu pojawiają się w umyśle. Nie są one osobiste. Poprzez *Pracę* zamiast uciekać, czy represjonować nasze myśli, uczymy się jak spotkać je z otwartymi ramionami.

Katie-izmy

Gdy argumentujesz z rzeczywistością, przegrywasz - ale tylko zawsze.

Osobowości nie kochają - one chcą czegoś.

Jeśli miałabym modlitwę, to byłaby ona taka: "Boże ocal mnie od pragnienia miłości, akceptacji czy uznania. Amen."

Nie pretenduj bycia poza swoją własną ewolucją. Jestem stwórcą mojego cierpienia - ale tylko jego całego.

Nie zakwestionowany umysł jest cierpieniem świata.

Cokolwiek chcesz zapytać nauczyciela, zapytaj siebie. Jeśli naprawdę chcesz znać prawdę, odpowiedź napotka twoje pytanie.

Nie jest twoim zadaniem lubienie mnie - to moje zadanie.

Najgorszą rzeczą jaka się kiedykolwiek wydarzyła jest nie zbadana myśl.

Rozsądek nigdy nie cierpi.

Nauczyciel, którego potrzebujesz to osoba, z którą żyjesz. Czy słuchasz?

Realność jest zawsze bardziej uprzejma niż nasza historia o niej.

Końcowo jestem wszystkim, co mogę znać.

Zmieszanie jest jedynym cierpieniem.

To co jest, jest. Nie dostajesz szansy na głosowanie. Czy nie zauważyłeś?

Jest dla mnie bardzo oczywiste, że cały świat kocha mnie. Tylko nie oczekuję od nich, aby już teraz zdali sobie z tego sprawę.

Nie ma fizycznych problemów - tylko mentalne.

Bezpośrednia droga to: "Bóg jest wszystkim; Bóg jest dobry".

Jedyny sposób, w jaki mogę być na ciebie zła jest taki, że pomyślałam, powiedziałam lub zrobiłam coś, co jest niemile według mojej własnej opinii.

Rzeczywistość jest Bogiem, ponieważ ona rządzi.

Nikt nie ma pamięci. Myśli po prostu pojawiają się teraz.

Myśli pojawiają się. To nie jest osobiste. Nie robisz tego.

Nie bądź duchowy, bądź zamiast tego uczciwy.

Recenzje „Kochając To Co Jest”

„Dobry Boże! Skąd przyszła Byron Katie? Ona jest prawdziwym McCoy. Jej *Praca* jest zdumiewająco skuteczna – proste, bezpośrednie antidotum na cierpienie, które niepotrzebnie tworzymy dla siebie. Nie prosi nas, abyśmy w cokolwiek wierzyli, ale daje nam zaskakująco efektywny i prosty sposób na przecięcie kołtuna urojeń, którym się otoczyliśmy.”

- David Chadwick, autor *Krzywego Ogórka*

„Załóż, że mógłbyś znaleźć prosty sposób na uściśnięcie twojego życia radością, przestać argumentować z rzeczywistością i osiągnąć pogodę ducha w środku chaosu. To jest to, co *Kochając To Co Jest* oferuje. Nie jest niczym mniej niż rewolucyjnym sposobem na życie twojego życia. Pytanie brzmi: czy jesteśmy wystarczająco odważni, aby go zaakceptować?”

- Erica Jong, autor *Strach przed Lataniem*

„Jeśli mógłbym dać jedną książkę każdemu na świecie, to byłaby ta. Jestem wyświęconym chrześcijańskim pastorem i dałbym tę książkę przed samą biblią. Literalnie, jest ona kluczem do zakończenia całego cierpienia. Informacje, które ona zawiera, mogą zastąpić wszystkie książki samo-pomocy. To jest tak transformacyjne.”

- J.B. Nemaclin PA (na Amazon.com)

„Mam 52 lata i nie jestem kimś, kto stara się wypracować związek z innymi rasami, czy badać dlaczego moja dziewczyna była wobec mnie niewierna. Jestem niepełnosprawnym weteranem, przez ponad trzydzieści lat byłem diagnozowany jako z „paranoidalną schizofrenią.” Pewnego dnia, kilka tygodni temu, mój przyjaciel Fred przyszedł do mnie. Przyniósł ze sobą książkę pod tytułem *Kochając To Co Jest*. Powiedział „spróbujmy tego.” Przeszedłem przez proces, gdy Fred mi pomagał to zrobić. „Kim byś był bez tej myśli?” zagłębiłem się w tej możliwości jak by to było, gdybym był bez tej myśli, kimś, kto po prostu by radował się związkami z innymi ludźmi, wymieniając pomysły, spędzając czas. Czuję się...wolny.

W ciągu dwudziestu minut lata drażliwości, gniewu i zmieszania...po prostu odeszły sobie.

Zwykłem siedzieć w Grupach Pomocy, gdy Centra Weteranów się pojawiły i oglądałem jak weterani walczyli z horrorami, które tak dramatycznie zmieniły ich życia. Dzisiaj życzę im, aby był tam ktoś jak mój przyjaciel Fred z *Kochając To Co Jest* i kawałkiem papieru z czterema pytaniami zapisanymi na nim. Komu by to pomogło? Mogę tylko zgadywać. Trzy dekady później wiem, że to pomogło mi.

Mam tylko jedną rzecz do powiedzenia innym weteranom: dla tych, którzy walczyli o wolność jest wreszcie czas, aby być wolnym. Zrób *Pracę*”.

- J. L. M., Reno, NV

Szkoła *Pracy*

Szkoła *Pracy* jest bezlitosnym, niezapomnianym doświadczeniem, zapełnionym od rana do wieczora spotkaniami w grupie i oryginalnymi ćwiczeniami, które prowokują wgląd w jakikolwiek aspekt twojego życia, którego jeszcze całkowicie nie uścisnąłeś. Ludzie, którzy „byli wszędzie i zrobili wszystko” są zaskoczeni transformacją, która jest możliwa w tej szkole. Każde ćwiczenie jest prowadzone bezpośrednio przez Katie i jest stworzone, aby napotkać potrzeby uczestników – żadne dwie szkoły nie są takie same. I po dziewięciu dniach z Katie, ty też nie będziesz.

Intensywne Weekendy

Intensywne Weekendy są szansą na doświadczenie Szkoły w programie weekendowym. Katie prowadzi uczestników przez kilka z jej najbardziej skutecznych ćwiczeń i daje ludziom szansę prowadzenia innych i siebie. Jasne zdolności komunikacji, takie jak na przykład mówienie „nie” z miłością i zachowaniem twojej integralności i okres pytań i odpowiedzi kończą program. Nie daj się zmylić krótszą długością – intensywne weekendy zostały nazwane „rozwalaczami blokad,” „proroczymi” i „najbardziej wpływowymi w moim życiu.”

Sklep *Pracy*

Popularnym i przyjemnym sposobem na zgłębienie i zrozumienie *Pracy* jest słuchanie Katie, gdy prowadzi innych przez proces wglądu. Jej płynność, jej równowaga pomiędzy współczuciem i stanowczością, i jej dobrze znane poczucie humoru, wszystkie tworzą wspaniałe przedstawienie i ważne realizacje. Sklep *Pracy* oferuje nagrania audio i video z Katie prowadzącą ludzi poprzez proces wglądu na tematy takie jak: seks, pieniądze, rodzice, związki, praca i wiele więcej.

Praca w Internecie

Czy zrobiłeś kolejny krok, w stronę Salonu Katie? To jest gigantyczny krok w stronę rzeczywistości i miejsce, jak żadne inne na ziemi. Dla tych z was, którzy nie zrobili tego, a chcą, jesteście zaproszeni do przyłączenia się poprzez kliknięcie na „Salon” na głównej stronie internetowej Katie – TheWork.com. Katie wyczekuje na spotkanie z tobą całym swym sercem.

W dodatku Zrób *Pracę* NetWork jest internetowym zasobem, gdzie każdy zainteresowany *Pracą* może znaleźć ludzi, którzy przeprowadzają *Pracę* na całym świecie. Tutaj będziesz mógł znaleźć pomocników w przejściu przez proces wglądu, jak również informacje o lokalnych grupach *Pracy*, wydarzeniach *Pracy*, telekursach i inne. Po prostu kliknij na przycisk Zróbmy *Pracę* na naszej głównej stronie internetowej – TheWork.com.

Cztery Pytania

Tu jeszcze raz cztery pytania. Niektórzy ludzie wycinają tę kartę i trzymają ją blisko pod ręką.

1. **Czy to prawda?**
2. **Czy mogę być absolutnie pewien, że to prawda?**
3. **Jak reaguję, gdy myślę tę myśl?**
4. **Kim bym był bez tej myśli?**

Odwróć ją.

**Czy to jest tak samo lub bardziej prawdziwe?
Czy możesz znaleźć inne odwrócenie?**