

כלי אימוני מס 14

שיטת ה"עבודה", עפ"י ביירון קייטי

מחשבה המתווכחת עם המציאות היא מחשבה הגורמת סבל.

כל מחשבה המכילה את המילה "צריך" או "אמור להיות" היא מחשבה כזו.

המטרה: לראות את הדברים מבלי להתנגד להם. זה לא שהם לא קורים, זה לא שאני לא אעשה כדי לקדם, רק אתנקה מסבל מיותר שגורמות מחשבות מסויימות. האמונה למחשבה היא היוצרת סבל.

יש לנו שתי אפשרויות, להאמין למחשבה או לחקור אותה:

1. האם זו האמת?
2. האם את יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת? כן או לא
3. איך את מגיבה/מתייחסת לעצמך/מתייחסת אליו/מנוהלת כשאת מאמינה למחשבה?
4. מי תהיי בלי המחשבה? (עצמי עיניים ודמייני שאת בלי המחשבה) מה את רואה? איך ההרגשה?
5. הפכי את המחשבה, תני דוגמאות המוכיחות כי ההיפך הוא הנכון. (זוהי הזדמנות לשקול את ההיפך ממה שחשבת שאת מאמינה לו).