THE WORK OF 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, terwijl je onderstaande vragen beantwoordt, mentaal terug te keren naar de tijd en plaats van het stressvolle voorval. Gebruik korte, eenvoudige zinnen.

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 liegen tegen mij. Ik wil dat hij inziet dat hij zichzelf kapotmaakt.*

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 gedrag mij bang maakt. Hij zou moeten weten dat gelijk hebben niet een tweede 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 als ik tegen hem praat. Ik heb nodig dat hij voor zichzelf zorgt. Ik heb nodig dat hij toegeeft dat ik gelijk heb.*

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 weer tegen me liegt. Ik wil nooit meer zien dat hij zijn gezondheid weer bederft.*

Onderzoek nu elk van de bovenstaande stellingen met gebruikmaking van de vier vragen. Geef jezelf steeds de tijd om de diepere antwoorden de vragen te laten ontmoeten. Keer daarna iedere gedachte om. Voor de omkering van stelling 6 vervang je de woorden 'Ik wil nooit meer…' met 'Ik ben ertoe bereid…' en 'Ik kijk ernaar uit…' Totdat je naar alle facetten van het leven kunt uitkijken zonder angst, is je Werk nog niet gedaan.

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.

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

© 2015 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. thework.com/nederlands