THE WORK OF BYRON KATIE

Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der „Glaubenssatz"- Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein. Es könnte eine Aussage eines „Urteile über deinen Nächsten"-Arbeitsblattes sein, ein stressvoller Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, oder irgendein stressvoller Glaubenssatz. Erlaube dir, die konkrete Situation geistig zu überdenken. Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen. Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

Glaubenssatz: _____

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage 3.)

2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)

3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

   Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch

zert. system. coaching . verdeckte aufstellungen . astrologie . the work of byron katie. EFT - Emotional Freedom Techniques
Birgit Franke . Von-Groote-Straße 49 A . 50968 Köln . info@wer-bist-du-baby.de
www.wer-bist-du-baby.de