THE WORK van 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, 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 zien dat ik hem 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. **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 *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 de 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.

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

© 2011 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. www.thework.com/nederlands Rev. 30 May 2011