THE WORK OF BYRON KATIE

Hoja de trabajo Una-creencia-a-la-vez

El Trabajo — Meditacion escrita

En la línea a continuación escribe una creencia estresante acerca de alguien (vivo o muerto) a quién no has perdonado al cien por ciento. (Por ejemplo: “El no me quiere.”) Luego cuestiona el concepto por escrito utilizando las siguientes preguntas e inversiones. (Usa papel adicional si se necesita.) Al contestar las preguntas, cierra los ojos, aquiétate y sé testigo de lo que aparece. La indagación deja de funcionar el momento en que dejas de responder a las preguntas.

Creencia: _____

1. **¿Es verdad?** (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3).
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** (Sí o no.)
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?**
   a) ¿ Ese pensamiento trae paz o estrés a tu vida?
   b) ¿Qué imágenes pasadas o futuras ves y qué sensaciones físicas experimentas mientras piensas ese pensamiento y contemplas esas imágenes?
   c) ¿Qué emociones se producen cuando crees ese pensamiento? (Consulta la Guía de Emociones en thework.com/espanol.)
   d) ¿Qué adicciones u obsesiones comienzan a aparecer cuando crees ese pensamiento? (¿Buscas activamente alguna de las siguientes: alcohol, drogas, tarjetas de crédito, comida, televisión, el ordenador?)
   e) ¿Cómo tratas a la persona en esta situación cuando crees ese pensamiento? ¿Cómo tratas a otras personas y a ti mismo?

_____

_____

© 2016 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol

Creencia sobre la que estás trabajando: _____

4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

¿Quién o qué eres sin ese pensamiento?

Invierte el pensamiento.
(Ejemplo de una afirmación: *Él me lastimó.*)

Inversiones posibles:

1. A mí mismo. (*Yo* me lastimé.)
2. Al otro. (*Yo lo* lastimé.)
3. Al opuesto.
   a) (Él *no* me lastimó.)
   b) (Él me *ayudó.*)

Luego, encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo cada inversión es verdad para ti en esta situación.

(Para hacer cada inversión, regresa y comienza de nuevo con la afirmación original. No inviertas una afirmación que ya ha sido invertida. Por ejemplo: "El no debería desperdiciar su tiempo" puede invertirse a: "Yo no debería desperdiciar mi tiempo", "Yo no debería desperdiciar su tiempo" y "El sí debería desperdiciar su tiempo". Observa que "Yo debería desperdiciar mi tiempo" y "Yo debería desperdiciar su tiempo" no son inversiones válidas; son inversiones de inversiones y no inversiones de la afirmación original).

© 2016 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol