

# Guía para facilitar El Trabajo de Byron Katie

## Las cuatro preguntas y las inversiones

Utiliza las siguientes cuatro preguntas y las sub-preguntas opcionales con el concepto que estás investigando. Al contestar las preguntas, cierra los ojos, aquíetate y sé testigo de lo que aparece. La indagación deja de funcionar el momento en que dejas de responder a las preguntas.

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

¿Quién o qué eres sin ese pensamiento?

### **Invierte el pensamiento.**

Una afirmación puede invertirse hacia uno mismo, hacia el otro y al opuesto. 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.)