

Oordeel over je naaste • Schrijf het op • Stel vier vragen • Keer het om

Vul de lege regels hieronder in terwijl je schrijft over iemand (dood of levend), die je nog niet voor honderd procent vergeven hebt. Gebruik korte, eenvoudige zinnen. Censureer jezelf niet—probeer de woede of pijn volledig te ervaren, alsof het nu gebeurt. Gebruik deze kans om je oordelen op papier te uiten.

1. Wie maakt je boos, verwacht je, maakt je verdrietig of stelt je teleur en waarom? Wat is het wat je niet aan hen bevalt?

Ik ben _____ op _____ omdat _____
(Naam)

(Bijvoorbeeld: Ik ben *boos* op *Paul*, omdat *hij niet naar mij luistert, hij mij niet waardeert, hij tegen alles ingaat wat ik zeg.*)

2. Hoe wil je dat ze veranderen? Wat wil je dat ze doen?

Ik wil dat _____
(Naam)

(Bijvoorbeeld: Ik wil dat *Paul* ziet dat *hij ongelijk heeft*. Ik wil dat *hij zich verontschuldigt*.)

3. Wat zouden zij wel of niet moeten doen, zijn, denken of voelen? Wat voor advies zou je kunnen geven?

_____ zouden wel/niet moeten _____
(Naam)

(Bijvoorbeeld: *Paul* zou *beter voor zichzelf moeten zorgen*. *Hij* zou niet *tegen mij in moeten gaan*.)

4. Wat heb je nodig dat zij doen zodat jij gelukkig bent?

Ik heb nodig dat _____
(Naam)

(Bijvoorbeeld: Ik heb nodig dat *Paul* naar mij luistert en me respecteert.)

5. Wat vind je van hen? Maak een lijstje.

_____ is _____
(Naam)

(Bijvoorbeeld: *Paul* is *onsportief, luidruchtig, oneerlijk, gedraagt zich ongepast en leeft niet bewust*.)

6. Wat wil je niet meer ervaren met die persoon?

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

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. (originele gedachte: *Paul luistert niet naar mij*.)

- a. naar het tegenovergestelde (*Paul luistert wel naar mij*.)
- b. naar het zelf (*Ik luister niet naar mij*.)
- c. naar de ander (*ik luister niet naar Paul*.)

Vind drie echte, specifieke voorbeelden van hoe iedere omkering waar is in jouw leven.

Voor informatie over hoe The Work te doen of hoe de gratis *Doe The Work* Hulplijn te gebruiken, ga naar www.thework.com/nederlands.