



Territorio IN

“The Work” de Byron Katie

EL JUEGO DE LAS CREENCIAS

“Estoy angustiada porque mi hijo no estudia y tengo miedo de que no salga adelante en el futuro”

THE WORK OF BYRON KATIE Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo

Juzga a tu prójimo • Escríbelo • Haz cuatro preguntas • Inviértelo

Piensa en una situación recurrente, una situación confiablemente estresante aunque haya sucedido sólo una vez y se repite sólo en tu mente. Mientras respondes a cada una de las preguntas a continuación, permítete visitar mentalmente el momento y el lugar del suceso estresante. Utiliza frases sencillas y cortas.

- En esta situación ¿quién te enfada, confunde, entristece o decepciona, y por qué?
Estoy _____ con _____ porque _____
emoción nombre
Ejemplo: Estoy enfadada con Pablo porque no me escucha.
- En esta situación ¿cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?
Quiero que _____
nombre
Ejemplo: Quiero que Pablo comprenda que está equivocado. Quiero que deje de mentirme. Quiero que entienda que se está matando.
- En esta situación ¿qué consejo le darías a esta persona?
_____ debería o no debería _____
nombre
Ejemplo: Pablo debería respirar hondo. Él debería calmarse. Debería ver que su comportamiento me asusta. Debería saber que no vale la pena tener la razón si el precio es otro infarto.
- Para que tú seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que esta persona piense, diga, sienta o haga?
Necesito que _____
nombre
Ejemplo: Necesito que Pablo me escuche cuando le hablo. Necesito que se cuido. Necesito que admita que tengo razón.
- En esta situación ¿qué piensas de esta persona? Haz una lista. (Recuerda, sé mezquino y crítico).
_____ es _____
nombre
Ejemplo: Pablo es injusto, arrogante, escandaloso, deshonesto, inconsciente y se pasó de la raya.
- ¿Qué hay acerca de esta situación que no quieres volver a experimentar nunca más?
Nunca más quiero _____
Ejemplo: Nunca más quiero que Pablo me mienta de nuevo. Nunca más quiero verle arruinando su salud.

Ahora cuestiona cada una de las afirmaciones arriba usando las cuatro preguntas de El Trabajo que aparecen a continuación. Siempre date tiempo para que las respuestas más profundas salgan a encontrarse con las preguntas. Luego invierte cada pensamiento. Para la inversión de la afirmación 6 sustituye la frase "Nunca más quiero..." con "Estoy dispuesto a..." y después con "Espero con ilusión...". Hasta que puedas esperar con ilusión todos los aspectos de la vida sin miedo, tu Trabajo no está terminado.

Las cuatro preguntas <i>Ejemplo: Pablo no me escucha.</i>	Invierte el pensamiento
1. ¿Es verdad? (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3).	a) a ti mismo. (Yo no me escucho a mí mismo.)
2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza? (Sí o no).	b) al otro. (Yo no escucho a Pablo.)
3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?	c) al opuesto. (Pablo sí me escucha.)
4. ¿Quién serías sin el pensamiento?	Luego, encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo cada inversión es verdad para ti en esta situación.

Para más información de cómo hacer El Trabajo, visita thework.com/espanol

© 2017 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol 26 Apr. 2017

SI UN PENSAMIENTO TE HACE SUFRIR
PUEDES CUESTIONARLO