

The Work mit Unterfragen

Unterfragen zur dritten Frage von The Work:

Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Welche Gefühle tauchen auf, wenn du den Gedanken glaubst?

Welche Bilder siehst du, wenn du den Gedanken glaubst?

Wohin reist dein Verstand, wenn du den Gedanken glaubst?

Wo spürst du es im Körper, wenn du den Gedanken glaubst? Wie fühlt es sich an?

Wie behandelst du ihn / sie, wenn du den Gedanken glaubst? Wie fühlt es sich für dich an, ihn / sie so zu behandeln?

Wie behandelst du andere, wenn du den Gedanken glaubst? Wie fühlt es sich für dich an, die anderen so zu behandeln?

Wie behandelst du dich selber, wenn du den Gedanken glaubst? Wie fühlt es sich für dich an, dich so zu behandeln?

Wie hast du dein Leben gelebt, weil du den Gedanken geglaubt hast? Sei genau.

Beginnen sich Zwänge oder Süchte zu zeigen, wenn du den Gedanken glaubst?

In wessen Angelegenheit bist du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Wozu bist du nicht in der Lage, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Was vermeidest du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Was bekommst du nicht mit, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Was gibst du vor nicht zu wissen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

Welchen versteckten Vorteil könnte dieser Gedanke dir bringen?

Was befürchtest du, würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? (Schreibe eine Liste mit deinen Befürchtungen und untersuche sie später.)

Wann und wo hattest du diesen Gedanken zum ersten Mal?

Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben? Wie beeinflusst der Stress dein Leben und deine Arbeit?

Wenn du an diesem Glauben festhältst – was bekommst du daraus?

Kannst du einen Grund erkennen, den Gedanken aufzugeben (und bitte versuche nicht ihn aufzugeben)?

Siehst du einen friedlichen oder stressfreien Grund diesen Gedanken zu halten? Sind diese Gründe wirklich friedlich?