Hoja de trabajo “Una creencia a la vez”

El Trabajo—Meditación escrita

En la línea “Creencia” a continuación escribe una creencia estresante. Podría ser una afirmación de una Hoja de trabajo “Juzga a tu prójimo”, una creencia estresante acerca de alguien (vivo o muerto) a quién no has perdonado al cien por ciento, o cualquier otro pensamiento estresante. Permítete revisitar la situación específica mentalmente. Luego cuestiona el concepto por escrito utilizando las siguientes preguntas e inversiones. Al contestar las preguntas, cierra los ojos, aquiétate y sé testigo de lo que aparece.

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?**

   ¿Qué emociones se producen cuando crees ese pensamiento?

   ¿Qué imágenes del pasado del futuro se presentan cuando crees ese pensamiento?

   ¿Cómo te tratas a tu mismo/a y a otros cuando crees ese pensamiento?

© 2019 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.

Opuestos posibles:

Yo me lastimé.

Yo lo lastimé.

Él *no* me lastimó.

Él me *ayudó*.

Considera cómo cada inversión es tan o más verdad en esa situación.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol