

# El Trabajo de Byron Katie

## Una introducción

*Nadie más que tú puede darte la libertad. Este pequeño librito te enseñará cómo.*  
– Byron Katie

Este libro pequeño te ofrece la esencia de El Trabajo (The Work) de Byron Katie. Cada año, miles de estos libritos son solicitados y enviados gratuitamente a organizaciones sin afán de lucro alrededor del mundo, ayudando a la gente a descubrir el poder transformador de esta indagación.

Si deseas explorar mayormente este proceso, sugerimos que pidas *Amar lo que es* donde sea que se vendan libros. La versión completa del libro te ayudará a profundizar en El Trabajo e incluye numerosos ejemplos de Katie facilitando a otros sobre asuntos tales como el miedo, la salud, las relaciones, el dinero, el cuerpo y más. *Amar lo que es* también está disponible como audio libro en inglés, lo que te ofrece la experiencia valiosísima de escuchar a Katie hacer El Trabajo en vivo mediante grabaciones hechas en talleres. El libro y el audio libro también están disponibles en nuestro sitio web, [thework.com/espanol](http://thework.com/espanol), o se pueden pedir llamando a 800.98KATIE (en Los Estados Unidos solamente).

## Introducción

El Trabajo de Byron Katie es una forma de identificar y cuestionar los pensamientos que causan todo el sufrimiento en el mundo. Es un camino para encontrar la paz contigo mismo y con el mundo. Cualquier persona con una mente abierta puede hacer este Trabajo.

Byron Kathleen Reid sufrió una severa depresión tras cumplir los treinta años. Durante diez años, su depresión se agravó y Katie (como le llaman) pasó cerca de dos años sin casi poder abandonar su habitación. De repente una mañana, estando en lo más profundo de la desesperación, tuvo una revelación que transformó su vida.

Katie vio que cuando creía sus pensamientos sufría, y que cuando no creía estos pensamientos, no sufría. Lo que había estado causando su depresión no era el mundo en el que vivía, sino lo que ella *creía* acerca del mundo en el que vivía. En un repentino despertar interior, Katie entendió que nuestro intento por encontrar la felicidad está enrevesado: en lugar de intentar, inútilmente, cambiar el mundo para ajustarlo a nuestros pensamientos de como “debería” ser, podemos cuestionar estos pensamientos y, mediante el encuentro con la realidad como es, experimentar una libertad y un gozo inimaginables. Como resultado de esta comprensión, una mujer deprimida y con tendencias suicidas se llenó de amor por todo lo que la vida ofrece.

Katie desarrolló un método de indagación sencillo y, sin embargo, poderoso denominado El Trabajo, que enseña a las personas a liberarse ellas mismas. La comprensión del funcionamiento de la mente que tuvo Katie coincide con las investigaciones punta-de-lanza de la neurociencia cognitiva, y El Trabajo se ha comparado con el diálogo socrático, las enseñanzas budistas y los Programas de Doce Pasos. Sin embargo, Katie desarrolló su método sin conocimiento alguno ni de la religión ni de la psicología. El Trabajo está basado totalmente en la experiencia directa de una mujer respecto a cómo se crea el sufrimiento y cómo se le pone fin. Es asombrosamente sencillo, accesible a personas de todas las edades y procedencias y no requiere más que un lápiz, papel y una mente abierta. Katie comprendió de inmediato que aportar sus respuestas o revelaciones a otros valía para poco; en lugar de eso, ella ofrece un proceso mediante el cual las personas pueden encontrar sus propias respuestas. Las primeras personas que experimentaron El Trabajo expresaron que había sido una experiencia transformadora y al poco tiempo Katie comenzó a recibir invitaciones para enseñar el proceso públicamente.

Desde 1986, Katie ha presentado El Trabajo a millones de personas alrededor del mundo. Además de eventos públicos, ha presentado El Trabajo en corporaciones, universidades, escuelas, iglesias, prisiones y hospitales. Las personas se tranquilizan de inmediato con la alegría y el sentido de humor de Katie, y los eventos cautivan a su público con las revelaciones profundas y los descubrimientos que los participantes experimentan en el momento. Desde 1998 Katie dirige la Escuela para El Trabajo, un programa de estudios y

ejercicios de nueve días que se ofrece varias veces al año. La Escuela está aprobada como proveedora de créditos para unidades de educación continuada (programa en EUA), y muchos psicólogos, consejeros y terapeutas dicen que El Trabajo se está convirtiendo en la parte más importante de sus prácticas. Katie también presenta un “No-Body Intensive” de cinco días y, anualmente, la “New Year’s Mental Cleanse”: un programa de cuatro días de indagación continua que tiene lugar en Los Ángeles a fines de diciembre. Asimismo, a veces ofrece talleres de fin de semana. Existen grabaciones de audio y video (algunos con subtítulos en español) de Katie facilitando El Trabajo sobre una amplia gama de temas (sexo, dinero, el cuerpo, ser padres, etc.) que están a la disposición en sus eventos y en su página web [thework.com/espanol](http://thework.com/espanol).

Katie ha escrito tres éxitos de librería: *Amar lo que es* (publicado por Ediciones Urano), escrito junto con su marido, el distinguido autor y traductor Stephen Mitchell y publicado ya en veintinueve idiomas; *Necesito que me quieran, ¿es eso verdad?* (publicado por Editorial Faro) escrito junto con Michael Katz; y *Mil nombres para el gozo* (publicado por la editorial La Liebre de Marzo), escrito con Stephen Mitchell. *Cuestiona tu pensamiento, cambia el mundo* (se publicó por la Editorial Faro); *Who Would You Be Without Your Story?* (¿Quién serías sin tu historia?); *Peace in the Present Moment*, (Paz en el momento presente) (selecciones de Byron Katie y Eckhart Tolle, con fotografías de Michele Penn); para niños, *Tiger-Tiger, Is It True?* (Tigre-Tigre, ¿es verdad?) ilustrado por Hans Wilhelm; y el más reciente, *A Friendly Universe* (Un universo amigable) también ilustrado por Hans Wilhelm.

Bienvenido a El Trabajo.

## Lo que es, es

Únicamente sufrimos cuando creemos un pensamiento que no está de acuerdo con lo que es. Cuando la mente está perfectamente clara, lo que es, es lo que queremos. Querer que la realidad sea diferente de lo que es, es igual que intentar enseñar a un gato a ladrar. Puedes intentarlo una y otra vez y al final, el gato te mirará y volverá a decir: “Miau”. Desear que la realidad sea diferente de lo que es, es desesperante.

Y aun así, si prestas atención, advertirás que tienes pensamientos de este tipo docenas de veces al día: “La gente debería ser más amable”, “Los niños deberían comportarse”, “Mi marido (o mi mujer) debería estar de acuerdo conmigo”, “Yo debería estar más delgada (o ser más guapa o tener más éxito)”. Estos pensamientos son formas de querer que la realidad sea diferente de lo que es. Si te parece que esto suena deprimente, estás en lo cierto. Todo el estrés que sentimos se origina en nuestras discusiones con lo que es.

Las personas aún no familiarizadas con El Trabajo me dicen a menudo: “Pero si renunciase a mi discusión con la realidad, perdería parte de mi poder. Si sencillamente acepto la realidad, seré pasiva. Puede ser que incluso pierda el

deseo de actuar". Yo les contesto con una pregunta: "¿Puedes saber que eso es verdad con absoluta certeza?" ¿Qué te da más poder?: "Ojalá no hubiese perdido mi trabajo" o "Perdí mi trabajo; ¿qué soluciones inteligentes puedo encontrar ahora mismo?"

El Trabajo revela que lo que piensas que no debería haber sucedido, *sí debería* haber sucedido. Debería haber sucedido porque así fue y ningún pensamiento en el mundo puede cambiarlo. Eso no quiere decir que lo justifiques ni que lo apruebes. Sólo significa que eres capaz de ver las cosas sin resistencia y sin la confusión de tu lucha interior. Nadie quiere que sus hijos se enfermen, nadie quiere ser víctima de un accidente de coche; pero cuando estas cosas ocurren, ¿de verdad ayuda discutir mentalmente con ellas? Sabemos que no tiene sentido, y sin embargo, lo hacemos porque no sabemos cómo dejar de hacerlo.

Soy una amante de lo que es, no porque sea una persona espiritual, sino porque me duele cuando discuto con la realidad. Podemos saber que la realidad está bien tal como es porque cuando discutimos con ella sentimos tensión y frustración. No nos sentimos naturales ni equilibrados. Cuando dejamos de oponernos a la realidad, la acción se convierte en algo sencillo, fluido, amable y seguro.

### **Ocuparte de tus propios asuntos**

Sólo puedo encontrar tres tipos de asuntos en el universo: los míos, los tuyos y los de Dios. (Para mí, la palabra *Dios* significa "realidad". La realidad es Dios porque *rige*. Todo lo que escapa a mi control, al tuyo y al de cualquier otra persona es lo que yo denomino "los asuntos de Dios".)

Buena parte de nuestro estrés proviene de vivir mentalmente fuera de nuestros propios asuntos. Cuando pienso: "Necesitas encontrar un trabajo, quiero que seas feliz, deberías ser puntual, necesitas cuidar mejor de ti mismo", me estoy inmiscuyendo en tus asuntos. Cuando me preocupo por los terremotos, las inundaciones, la guerra o la fecha de mi muerte, estoy en los asuntos de Dios. Si mentalmente estoy metida en tus asuntos o en los de Dios, el efecto es la separación. Me hice consciente de esto al principio del año 1986. Cuando, por ejemplo, me inmiscuía mentalmente en los asuntos de mi madre con pensamientos del tipo: "Mi madre debería comprenderme", experimentaba de inmediato un sentimiento de soledad. Y comprendí que en mi vida, cada vez que me había sentido herida o sola había estado inmiscuida en los asuntos de otra persona.

Si tú estás viviendo tu vida y yo estoy viviendo mentalmente tu vida, ¿quién está aquí viviendo la mía? Los dos estamos *allá*. Ocuparme mentalmente de tus asuntos me impide estar presente en los míos. Vivo separada de mí misma, preguntándome por qué mi vida no funciona.

Pensar que yo sé lo que es mejor para cualquier otra persona es estar fuera de mis asuntos. Incluso en nombre del amor, es pura arrogancia y el resultado

es tensión, ansiedad y miedo. ¿Sé lo que es adecuado para *mí*? Ese es mi único asunto. Es mejor que trabaje en eso antes de tratar de resolver tus problemas.

Si comprendes los tres tipos de asuntos lo suficiente para ocuparte de los tuyos propios, esto puede liberar tu vida de una manera que ni siquiera te imaginas. La próxima vez que sientas tensión o incomodidad, pregúntate de los asuntos de quién te ocupas mentalmente, ¡y quizás estalles en carcajadas! Esa pregunta puede traerte de vuelta a ti mismo. Además, tal vez llegues a descubrir que, en realidad, nunca has estado presente y que te has pasado toda la vida viviendo mentalmente en los asuntos de otras personas. Simplemente darte cuenta de que estás en los asuntos de otro te puede devolver a tu maravilloso ser.

Y si practicas durante un tiempo, quizá descubras que en realidad *tú* tampoco tienes ningún asunto y que tu vida funciona perfectamente bien por sí misma.

### **Recibir tus pensamientos con comprensión**

Un pensamiento es inofensivo a menos que lo creemos. No son nuestros pensamientos, sino nuestro *apego* a ellos, lo que origina el sufrimiento. Apegarse a un pensamiento significa creer que es verdad sin indagar. Una creencia es un pensamiento al que hemos estado apegados a menudo durante años.

La mayoría de la gente cree que *son* lo que sus pensamientos dicen que son. Un día advertí que yo no estaba respirando: estaba siendo respirada. Entonces también me di cuenta, con gran sorpresa, de que no estaba pensando: que, en realidad, estaba siendo pensada y que el pensar no era personal. ¿Te despiertas por la mañana y te dices: “Creo que hoy no voy a pensar”? Es demasiado tarde: ¡ya estás pensando! Los pensamientos sencillamente aparecen. Proviene de la nada y vuelven a la nada, como nubes cruzando un cielo azul. Están de paso, no han venido para quedarse. No son perjudiciales hasta que nos apegamos a ellos como si fueran verdad.

Nadie ha sido capaz, jamás, de controlar su pensamiento, aunque la gente quizá cuente la historia de cómo lo ha conseguido. Yo no dejo ir mis pensamientos: los recibo con comprensión. Luego *ellos* me dejan ir a *mí*.

Los pensamientos son como la brisa o las hojas de los árboles o las gotas de lluvia que caen. Aparecen sin más, y mediante la indagación, podemos entablar amistad con ellos. ¿Discutirías con una gota de lluvia? Las gotas de lluvia no son personales, como tampoco lo son los pensamientos. Una vez que has recibido un concepto doloroso con comprensión, la próxima vez que aparezca quizá te resulte interesante. Lo que solía ser una pesadilla ahora es sólo algo interesante. La siguiente vez que aparezca, tal vez lo encuentres cómico. Y la siguiente vez, quizá ni siquiera lo adviertas. Este es el poder de amar lo que es.

## **Poner la mente en el papel**

El primer paso en El Trabajo consiste en identificar los pensamientos y juicios que están causando las emociones estresantes y anotarlos en el papel. (Dirígete a [thework.com/espanol](http://thework.com/espanol) donde encontrarás una Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo para descargar e imprímela.)

Durante miles de años nos han enseñado a no juzgar; pero, seamos sinceros: de todos modos lo hacemos todo el tiempo. La verdad es que todos tenemos juicios ocupando nuestras cabezas. Mediante El Trabajo, por fin tenemos permiso para expresar esos juicios y hasta “gritarlos” en el papel. Tal vez descubramos incluso los pensamientos más desagradables se pueden recibir con un amor incondicional.

Te animo a que escribas sobre alguien a quien no hayas perdonado totalmente, alguien hacia quién todavía tienes resentimiento. Este es el lugar más eficaz para empezar. Aun cuando hayas perdonado a esa persona en un 99 por ciento, no serás libre hasta que tu perdón sea completo. Ese 1 por ciento que no has perdonado es precisamente el lugar en el que te has atascado con el resto de tus relaciones (incluida la relación contigo mismo).

Si empiezas por dirigir el dedo acusador hacia fuera, entonces el foco de atención no está en ti. Te podrás soltar y expresarte sin censura. Con frecuencia estamos bastante seguros acerca de lo que otras personas necesitan hacer, cómo deberían vivir y con quién deberían estar. Tenemos una visión 20/20 cuando miramos a los demás, pero no cuando nos consideramos a nosotros mismos.

Cuando haces El Trabajo, comprendes quién eres a través de ver quién crees que es el otro. Con el tiempo, llegas a ver que todo lo que está fuera de ti es un reflejo de tu propio pensamiento. Tú eres el narrador de la historia, el proyector de todas las historias y el mundo es la imagen proyectada de tus pensamientos.

Desde el principio de los tiempos, las personas han intentado cambiar el mundo a fin de ser felices. Esto nunca ha funcionado porque aborda el problema al revés. El Trabajo nos ofrece una manera de cambiar el proyector — la mente — en lugar de lo proyectado. Es como cuando hay una mota de polvo en la lente de un proyector. Creemos que hay una imperfección en la pantalla e intentamos cambiar a esta persona, o a la otra, o a quien quiera que esté donde recae la imperfección. Pero intentar cambiar las imágenes proyectadas constituye un esfuerzo inútil. Una vez que comprendemos donde está la mota de polvo, podemos limpiar la lente. Esto es el fin del sufrimiento y el principio de un poco de dicha en el paraíso.

## **Cómo rellenar una Hoja de Trabajo**

Te invito que, durante un momento, pienses en una situación donde te sentiste enfadado, lastimado, triste o decepcionado con alguien. Por favor sé tan crítico, infantil y mezquino como fuiste en esa situación. No trates de ser más sabio o

más bueno de lo que fuiste. Este es el momento para hacer tu berrinche, para mirar dentro de ti mismo, para mirar esa situación específica y ser totalmente honesto y sin censura acerca de por qué te sentiste lastimado y cómo te sentías mientras la situación transcurría. Permite que tus sentimientos se expresen en la medida que afloran, sin temor a las consecuencias y sin ninguna amenaza de castigo.

A continuación, encontrarás un ejemplo de una Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo ya completada. He escrito sobre mi segundo marido, Pablo, en este ejemplo (incluido aquí con su permiso). Estos son los tipos de pensamientos que solía tener sobre él antes de que mi vida cambiase. A medida que leas, estás invitado a reemplazar el nombre de Pablo con el de alguien similar en tu propia vida.

1. En esta situación, momento y lugar, ¿quién te enfada, confunde o decepciona, y por qué?

Estoy enfadada con Pablo porque no me hace caso respecto a su salud.

2. En esta situación ¿cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que Pablo comprenda que está equivocado. Quiero que deje de mentirme. Quiero que entienda que se está matando.

3. En esta situación ¿qué consejo le darías a esta persona?

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.

4. Para que tú seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que esta persona piense, diga, sienta o haga?

Necesito que Pablo me escuche cuando le hablo. Necesito que se cuide. Necesito que admita que tengo razón.

5. En esta situación ¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.

Pablo es injusto, arrogante, escandaloso, deshonesto, inconsciente y se pasó de la raya.

6. ¿Qué hay en o acerca de esta situación que no quieres volver a experimentar nunca más?

Nunca más quiero que Pablo me mienta de nuevo. Nunca más quiero verle arruinando su salud.

## Sugerencias

Afirmación 1: Asegúrate de identificar lo que más te perturba de la persona acerca de quién escribes en esa situación. Mientras completas las afirmaciones 2 al 6, imagínate en la situación que has descrito en la afirmación 1.

Afirmación 2: Haz una lista de lo que querías que hicieran en esa situación, sin importar cuán ridículo o infantil fueron tus deseos.

Afirmación 3: Asegúrate de que tu consejo es específico, práctico y detallado. Articula claramente, paso a paso, cómo la otra persona debe llevar a cabo tu consejo; diles exactamente lo que piensas que ellos deben hacer. Si ellos siguieran tu consejo, ¿realmente resolvería el problema que especificaste en la afirmación 1? Asegúrate que tu consejo sea relevante y que esta persona lo pueda llevar a cabo (siendo como tú la has descrito en la afirmación 5).

Afirmación 4: ¿Te quedaste en la situación descrita en afirmación 1? Si se satisficieran tus necesidades, ¿te llevaría a ser verdaderamente “feliz” o simplemente eliminaría el dolor? Asegúrate que las necesidades que has apuntado sean específicas, prácticas y detalladas.

## La indagación: Las cuatro preguntas y las inversiones

1. ¿Es verdad? (Sí o no. Si es 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 en ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento; luego encuentra tres ejemplos específicos y genuinos que demuestran cómo esta inversión es verdad para ti en esta situación.

Ahora, utilizando las cuatro preguntas, investiguemos la primera afirmación de la Hoja de Trabajo: *Pablo no me escucha respecto a su salud.* A medida que lees, piensa en alguien a quien todavía no hayas perdonado del todo, alguien que simplemente no te hacía caso.



**1. ¿Es verdad?** Mientras vuelvas a contemplar la situación pregúntate: “¿Es verdad que Pablo no me escucha respecto a su salud?” Aquíétate. Si realmente quieres saber la verdad, saldrá un sí o un no honesto al encuentro de la pregunta mientras revives la situación proyectada por tu mente. Permite que la mente haga la pregunta y espera a que la respuesta emerja. (La respuesta a preguntas uno y dos tiene sólo una sílaba; es o sí o no. Y observa si experimentas alguna resistencia mientras respondes. Si tu respuesta incluye “porque...” o “pero...”, entonces no es la respuesta de una sola sílaba que buscas, y ya no estás haciendo El Trabajo. Tú estás buscando la libertad fuera de ti mismo. Yo te estoy invitando a un nuevo paradigma que está vivo, aquí mismo y ahora mismo.)

**2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** Considera las siguientes preguntas: “¿En esa situación, tengo la absoluta certeza de que es verdad que Pablo no me escucha respecto a su salud? ¿Puedo saber realmente si una persona está escuchando o no? ¿Acaso en ocasiones, aunque parezca que no estoy escuchando, sí lo estoy haciendo?”.

**3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?** ¿Cómo reaccionas emocionalmente cuando crees que Pablo no te escucha respecto a su salud? ¿Cómo lo tratas? Aquíétate y observa. Por ejemplo: “Me siento frustrada y me da náuseas, lo miro mal. Lo interrumpo. Lo castigo, lo ignoro, me enfado. Empiezo a hablar más rápidamente y más fuerte, le miento, le amenazo”. Continúa haciendo tu lista mientras contemplas la situación y permites que las imágenes en la proyección de tu mente te muestren cómo reaccionas cuando crees ese pensamiento.

¿Ese pensamiento trae paz o estrés a tu vida? ¿Qué imágenes ves del pasado o del futuro, y qué sensaciones físicas emergen a medida que observas esas imágenes? Date permiso de experimentarlas ahora. ¿Hay alguna obsesión o adicción que se desencadena cuando crees ese pensamiento? (¿Buscas alivio con cualquiera de las siguientes adicciones: alcohol, drogas, tarjetas de crédito, comida, sexo, televisión, etc.?) También observa cómo te tratas a ti mismo en esa situación y cómo se siente eso. “Me encierro en mí misma. Me aílo, me siento enferma, me siento enfadada, como compulsivamente, y durante días miro la televisión sin realmente ver nada. Me siento deprimida, separada, resentida y sola.” Date cuenta de todos los efectos que provoca creerte el pensamiento: *Pablo no me escucha respecto a su salud.*

**4. ¿Quién serías sin el pensamiento?** Ahora considera quien serías, en la misma situación, sin el pensamiento: *Pablo no me escucha respecto a su salud.* ¿Quién (o cómo) serías si no te creyeras ese pensamiento? Cierra los ojos e imagina a Pablo aparentemente no escuchándote. Imagínate a ti mismo sin el pensamiento de que Pablo no te escucha (o siquiera que *debería* escucharte). Tómate el tiempo

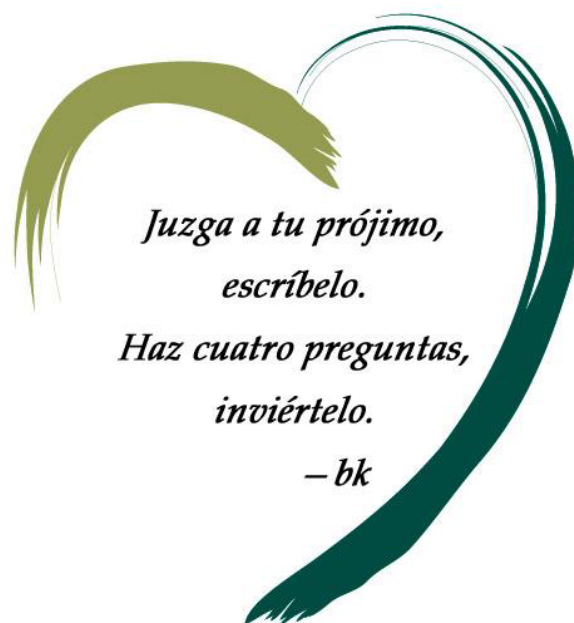
que necesites. Observa lo que se te revela. ¿Qué es lo que ves ahora? Observa la diferencia.

**Invierte el pensamiento.** La afirmación original: *Pablo no me escucha respecto a su salud*, al invertirse, se convierte en: “Yo no me escucho a mí misma respecto a mi salud”. ¿Es esta inversión tan o más verdad? Ahora identifica ejemplos de cómo tú no te escuchas respecto a tu salud en esa misma situación con Pablo. Encuentra al menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo esta inversión es verdad. Para mí, un ejemplo es que en esa situación yo estaba emocionalmente fuera de control y mi corazón estaba a mil por hora.

Otra inversión es: “No escucho a Pablo respecto a su salud”. Encuentra por lo menos tres ejemplos de cómo, según *su* perspectiva, tú no escuchabas a Pablo respecto a su salud en esa situación. ¿Estás escuchando a Pablo cuando estás pensando que él no te escucha a ti?

Una tercera inversión es: “Pablo sí me escucha respecto a su salud”. Por ejemplo, apagué el cigarro que estaba fumando. Quizá prenda otro dentro de cinco minutos, pero en esa situación, aún mientras él me decía que no le interesaba su salud, aparentemente me estaba escuchando. Para este y para cada inversión que descubras, siempre encuentra tres ejemplos específicos y genuinos de como esa inversión es verdad para ti en esa situación.

En una indagación típica, tras haber reflexionado sobre estas inversiones, continuarías con la siguiente afirmación en la Hoja de Trabajo – en este caso, *Quiero que Pablo comprenda que está equivocado* – y luego harías lo mismo con todas las demás afirmaciones en la Hoja de Trabajo.



## Tu turno: La Hoja de Trabajo

Ahora sabes lo suficiente como para experimentar El Trabajo. Primero, relájate, aquíetate, cierra los ojos y espera hasta que una situación estresante te venga a mente. Llena la Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo mientras identificas los pensamientos y sentimientos que experimentabas en la situación que has escogido. Usa oraciones breves y sencillas. Acuérdate de *dirigir el juicio o la acusación hacia el otro*. Puedes escribir desde el punto de vista que tenías a los cinco años o desde cualquier momento o situación en tu vida. Por favor, no escribas sobre ti mismo todavía.

- 1. En esta situación, momento y lugar ¿quién te enfada, confunde o decepciona, y por qué?**  
No me gusta (estoy enfadado con, o entristecido, asustado, confundido, etc., por) (nombre) porque \_\_\_\_\_ .
- 2. En esta situación ¿cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?**  
Quiero que (nombre) \_\_\_\_\_ .
- 3. En esta situación ¿qué consejo le darías a esta persona?**  
(Nombre) debería / no debería \_\_\_\_\_ .
- 4. Para que tú seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que esta persona piense, diga, sienta o haga?**  
Necesito que (nombre) \_\_\_\_\_ .
- 5. En esta situación ¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.**  
(Nombre) es \_\_\_\_\_ .
- 6. ¿Qué hay en o acerca de esta situación que no quieres volver a experimentar nunca más?**  
No quiero nunca más \_\_\_\_\_ .

## Tu turno: La indagación

Una a una, somete cada afirmación de la Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo a las cuatro preguntas. Luego, invierte la afirmación que estás trabajando y encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo cada inversión puede ser tan o más cierta que la afirmación original. (Puedes consultar el ejemplo en la sección titulada "Cómo rellenar una Hoja de Trabajo". También puedes encontrar ayuda en [thework.com/espanol](http://thework.com/espanol) o con The Work App, que incluye un tutorial con Byron Katie.) A lo largo de este proceso,

explora el abrirte a posibilidades que están más allá de lo que crees saber. No hay nada más emocionante que descubrir la mente-que-no-sabe.

Este Trabajo es meditación. Es como echarte un clavado hacia adentro de ti mismo. Considera las preguntas, déjate caer hacia adentro a lo más profundo de ti, escucha y espera. La respuesta se encontrará con tu pregunta. La mente se unirá al corazón, no importa cuán cerrado o desesperanzado estés: la polaridad más gentil de la mente (al que yo llamo el corazón) se encontrará con la polaridad que está confundida porque aún no ha sido iluminada a sí misma. Cuando la mente pregunta con sinceridad, el corazón responderá. Quizá comiences a experimentar revelaciones acerca de ti mismo y de tu mundo, revelaciones que transformarán tu vida entera, para siempre.

Observa la primera afirmación en tu Hoja de Trabajo. Ahora, hazte las siguientes preguntas:

### **1. ¿Es verdad?**

Para mí, la realidad es lo que es verdad. La verdad es cualquier cosa que está delante de ti, cualquier cosa que realmente está sucediendo. Te guste o no, ahora está lloviendo. “No debería estar lloviendo” es simplemente un pensamiento. En realidad, no existe ni el «debería” y ni el “no debería”. Son sólo pensamientos que imponemos a la realidad. Sin el “debería” y el “no debería”, podemos ver la realidad tal como es, y esto nos hace libres para actuar de una manera efectiva, lúcida y sensata.

Al hacer la primera pregunta, tómate el tiempo que necesites. La respuesta es sí o no. (Si es no, pasa a la pregunta 3.) El Trabajo consiste en descubrir lo que es verdad en lo más profundo de ti mismo. Ahora estás escuchando para oír *tu* respuesta, no la de otras personas, ni nada que te hayan enseñado. Esto puede resultar muy perturbador al principio porque estás entrando en lo desconocido. A medida que continúes sumergiéndote cada vez más profundamente, ríndete por completo a la experiencia.

### **2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?**

Si tu respuesta a la primera pregunta es sí, pregúntate: “¿Tengo la absoluta certeza de que es verdad?”. En muchos casos, la afirmación *parece* ser verdad. Claro que lo parece. Tus conceptos nacen de una vida entera de creencias sin indagar.

Tras despertarme a la realidad en 1986, observé con frecuencia cómo en conversaciones, medios de comunicación y libros las personas hacían afirmaciones tales como: “En el mundo no hay suficiente comprensión”, “Hay demasiada violencia”, “Deberíamos amarnos más los unos a los otros”. Son historias que yo también solía creer antes. Parecían ser afirmaciones sentidas, amables y amorosas pero en ese momento, cuando las escuchaba, advertía que creerlas provocaba estrés y que no producían paz dentro de mí.

Por ejemplo, cuando escuchaba a alguien decir: “La gente debería ser más amorosa”, surgía en mí la pregunta: “¿Puedo saber que es verdad con absoluta certeza? ¿Puedo realmente saber por mí misma, en mi interior, que la gente debería ser más amorosa? Aun cuando el mundo entero me diga que así debería ser, ¿es realmente verdad?”. Y para mi azoro, cuando escuché mi voz interior, vi que el mundo era lo que era en ese momento y que en ese momento la gente no podría de ninguna manera ser más amorosa de lo que eran. En lo que se refiere a la realidad, no hay ningún “lo que debería ser”. Sólo hay “lo que es”, de la manera que es, en este mismo momento. La verdad es anterior a cualquier historia. Y cualquier historia, antes de la indagación, nos impide ver lo que es verdad.

Finalmente, podía indagar acerca de cualquier historia potencialmente incómoda: “¿Puedo saber que es verdad con absoluta certeza?”. Y la respuesta, como la pregunta, constituía una experiencia: No. Podía permanecer firme en esa respuesta: solitaria, tranquila, libre.

¿Cómo podría ser posible que la respuesta correcta fuera no? Todas las personas que conocía y todos los libros decían que la respuesta debería ser sí, pero yo llegué a comprender que la verdad es ella misma y no puede ser controlada por nadie. En presencia de ese “no” interior, comprendí que el mundo es siempre como debe ser, me opusiese a él o no. Y llegué a abrazar la realidad con todo mi corazón. Amo el mundo, sin condición alguna.

Si tu respuesta continúa siendo sí, está bien. Si piensas que tienes la absoluta certeza de que eso es verdad, eso es lo que debe ser, y está bien pasar a la pregunta 3.

### **3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?**

Con esta pregunta empezamos a observar la causa y el efecto internos. Puedes ver que cuando crees el pensamiento, experimentas una sensación incómoda, una perturbación cuya intensidad puede variar desde un tenue malestar hasta el miedo o el pánico.

Después de que las cuatro preguntas me encontraron, reparaba en pensamientos tales como: “La gente debería ser más cariñosa” y observaba que pensamientos como éste me provocaban un sentimiento de desasosiego. Observé que antes del pensamiento había paz. Mi mente estaba callada, alerta y serena. Esta es quién soy sin mi historia. Entonces, en la quietud de la conciencia, empecé a observar los sentimientos que provenían de creerme o apegarme a ese pensamiento. Y en esa quietud pude ver que si yo fuera a creer ese pensamiento, el resultado sería un sentimiento de desasosiego y tristeza. Cuando pregunté: “¿Cómo reacciono cuando creo el pensamiento de que la gente debería ser más cariñosa?”, comprobé que no sólo experimentaba una sensación de incomodidad (eso era obvio), sino que también reaccionaba elaborando imágenes mentales para probar que ese pensamiento era verdad. Volaba mentalmente hacia un mundo imaginario que no existía. Reaccionaba

viviendo con el cuerpo y la mente estresados, y viendo todo a través del miedo; era una sonámbula, alguien sumida en una pesadilla interminable. El remedio consistía sencillamente en indagar.

Adoro la pregunta 3. Una vez que la respondes por ti mismo, una vez que contemples la causa y el efecto de un pensamiento, todo tu sufrimiento empieza a deshacerse.

#### **4 ¿Quién serías sin el pensamiento?**

Esta es una pregunta muy poderosa. ¿Quién o qué serías sin el pensamiento? ¿Cómo serías sin el pensamiento? Imagínate en presencia de la persona sobre la que has escrito mientras esa persona está haciendo lo que tú crees que no debería hacer. Ahora cierra los ojos durante uno o dos minutos, e imagina quién serías si no fueses capaz ni siquiera de tener ese pensamiento. ¿De qué manera cambiaría tu vida en la misma situación sin ese pensamiento? Mantén los ojos cerrados y observa a esa persona sin tu historia. ¿Qué es lo que ves? ¿Cómo te sientes respecto a esa persona sin tu historia? ¿Qué prefieres: con o sin tu historia? ¿Qué resulta más amable? ¿Qué te trae más paz?

Para muchas personas, la vida sin sus historias es literalmente inimaginable. Carecen de toda referencia. Por esa razón, una respuesta común a esta pregunta es: “No lo sé”. Otras personas responden diciendo: “Sería libre”, “Tendría paz” o “Sería una persona más cariñosa”. Uno también podría decir: “Estaría suficientemente lúcido como para comprender la situación y actuar de una manera apropiada e inteligente”. Sin nuestras historias no sólo somos capaces de actuar con eficacia y sin miedo, sino que también nos convertimos en un amigo, en alguien que sabe escuchar. Somos alguien viviendo una vida feliz. La apreciación y la gratitud se han convertido para nosotros en algo tan natural como respirar. La felicidad es el estado natural de alguien que sabe que no hay nada que saber y que ya tenemos todo lo que necesitamos aquí mismo, ahora.

#### **Invierte el pensamiento**

Para hacer las inversiones, encuentra los opuestos a la afirmación original en tu Hoja de Trabajo. Con frecuencia, una afirmación se puede invertir a uno mismo, al otro y al opuesto. En primer lugar, escríbela como si se hubiese escrito sobre ti. Donde has puesto el nombre de otra persona, pon el tuyo. En lugar de “él” o “ella”, pon “yo”. Por ejemplo: “Pablo no me escucha respecto a su salud” se convierte en: “Yo no me escucho respecto a mí salud”. Encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo esta inversión es tan o más verdad que la afirmación original. Luego, continúa con “Yo no escucho a Pablo respecto a su salud”. Otra forma de inversión es la de 180 grados al extremo opuesto: “Pablo sí me escucha respecto a su salud”. No olvides encontrar para cada inversión tres ejemplos específicos y genuinos de cómo esa inversión es verdad para ti en esa situación. No se trata de responsabilizarte o de sentirte culpable. Se trata de descubrir alternativas que pueden traerte paz.

No todas las afirmaciones tienen tres inversiones, y algunas tienen más de tres. Algunas inversiones quizá no tengan ningún sentido para ti. No trates de forzarte a hacerlas.

Para cada inversión, regresa y comienza con la afirmación original. Por ejemplo, “Él no debería perder su tiempo” puede invertirse “Yo no debería perder mi tiempo”, “Yo no debería perder su tiempo”, y “Él sí debería perder su tiempo”. Observa que “Yo debería perder mi tiempo” y “Yo debería perder su tiempo” no son inversiones válidas; son inversiones de inversiones, en vez de inversiones de la afirmación original.

Las inversiones son una parte muy poderosa de El Trabajo. Mientras pienses que la causa de tu problema está “allá fuera” – mientras pienses que cualquier persona o cualquier cosa fuera de ti es responsable de tu sufrimiento – no hay esperanza de cambiar la situación. Significa que estás para siempre en el papel de víctima, que estás sufriendo en el paraíso. Por lo tanto acógete a la verdad y comienza a liberarte. Ya no es necesario esperar a que las personas o las situaciones cambien para experimentar paz y armonía. El Trabajo es la manera directa de orquestrar tu propia felicidad.

### **La inversión para la afirmación 6**

La inversión para la afirmación número 6 de la Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo es un poco diferente a las demás. “No quiero nunca más...” se invierte a “Estoy dispuesto a...” y “Espero con ilusión...”. Por ejemplo, “No quiero nunca más que Pablo me vuelva a mentir” al invertirse queda así: “Estoy dispuesta a que Pablo me vuelva a mentir” y “Espero con ilusión que Pablo me vuelva a mentir”.

Esta inversión tiene que ver con aceptar todo en la vida tal y como es. Decir – y que sea de verdad – “Estoy dispuesto a...” genera apertura mental, creatividad y flexibilidad. Cualquier resistencia que puedas tener se suaviza y esto te permite abrirte a la situación en tu vida, en lugar de continuar aplicando desesperadamente la fuerza de voluntad para erradicarla o alejarla. Decir – y que sea de verdad – “Espero con ilusión...” es una manera de abrirte activamente al fluir de la vida. Algunos de nosotros hemos aprendido a aceptar lo que es, y yo estoy aquí para invitarte a ir más lejos, a realmente amar lo que es. Este es nuestro estado natural. La libertad total sin miedo es nuestro derecho por el simple hecho de haber nacido.

Es bueno reconocer que los mismos sentimientos o la misma situación pueden suceder de nuevo, aunque sólo sea en tus pensamientos. Cuando comprendes que el sufrimiento y el malestar son el aviso para iniciar la indagación y acceder a la libertad después, probablemente empieces a esperar con ilusión los sentimientos incómodos. Posiblemente llegues a considerarlos amigos que vienen a mostrarte lo que aún no has investigado suficientemente a fondo.

## Preguntas y respuestas

**P:** *Me cuesta trabajo escribir acerca de otros. ¿Puedo escribir acerca de mí mismo?*

**R:** Si quieres conocerte, sugiero que escribas acerca de otra persona. Enfoca El Trabajo hacia fuera al principio, y quizá llegues a ver que todo lo de allá fuera es un reflejo directo de tu propio pensamiento. Todo se trata de ti. La mayoría de nosotros hemos estado criticándonos y juzgándonos a nosotros mismos durante años y no hemos solucionado nada con ello. Juzgar a otra persona, cuestionar estos juicios e invertirlos es el camino más corto a la comprensión y la autorrealización.

**P:** *¿Cómo puedes decir que la realidad es buena? ¿Qué hay de la guerra, las violaciones, la pobreza, la violencia y el abuso a los niños? ¿Los disculpas?*

**R:** ¿Cómo podría disculparlos? No estoy loca. Sencillamente me doy cuenta de que si creo que no deberían existir, cuando existen, yo sufro. ¿Puedo poner fin a mi propia guerra interna? ¿Puedo dejar de violarme a mí misma y a otros con mis pensamientos y acciones abusivos? Si no puedo, estoy continuando en mi interior precisamente aquello que quiero que se acabe en el mundo. Comienzo poniendo fin a mi propio sufrimiento, mi propia guerra. Este es el trabajo de toda una vida.

**P:** *Entonces, lo que dices es que debo aceptar la realidad tal como es y no discutir con ella. ¿Es así?*

**R:** No me compete a mí decir lo que alguien deba o no deba hacer. Sencillamente pregunto: “¿Cuál es el efecto en tu vida de discutir con la realidad? ¿Cómo se siente?” El Trabajo explora la causa y el efecto de apegarse a pensamientos dolorosos, y a través de esa investigación encontramos nuestra libertad. Simplemente decir que no debemos discutir con la realidad sólo agrega otra “historia”, otra filosofía o religión. Eso nunca ha funcionado.

**P:** *Amar lo que es me suena a nunca desear nada. ¿No es más interesante desear cosas?*

**R:** Mi experiencia es que yo siempre deseo algo: Lo que deseo es lo que es. ¡No sólo es interesante, sino que es arrobador! Cuando quiero lo que tengo, no hay separación entre pensamiento y acción; se mueven al unísono, sin conflictos. Siempre que experimentes alguna carencia, escribe tus pensamientos e indaga. Yo encuentro que la vida nunca se queda corta y no requiere de un futuro. Todo lo que necesito se me proporciona siempre y no tengo que hacer nada para conseguirlo. No hay nada más emocionante que amar lo que es.

**P:** *Supón que no tengo un problema con las personas. ¿Puedo escribir acerca de cosas tales como mi cuerpo?*

**R:** Sí. Haz El Trabajo con cualquier asunto que te resulta estresante. A medida que te familiarices con las cuatro preguntas y las inversiones, puedes escoger temas como el cuerpo, la enfermedad, la profesión o incluso Dios. Luego,



experimenta usando la frase “mis pensamientos” en vez del sujeto cuando hagas las inversiones.

Ejemplo: “Mi cuerpo debería ser fuerte y saludable” se convierte en: “Mi manera de pensar debería ser fuerte y saludable”.

¿No es eso lo que verdaderamente quieres: Una mente balanceada y saludable?  
¿Alguna vez el cuerpo enfermo ha sido el problema? O ¿son tus pensamientos acerca del cuerpo los que causan el problema? Investiga. Deja que el médico se ocupe de tu cuerpo, mientras tú te ocupas de tus pensamientos. Tengo un amigo que no puede mover su cuerpo y ama su vida porque ama lo que piensa. La libertad no requiere de un cuerpo sano. Libera tu mente.

**P:** *¿Cómo puedo aprender a perdonar a alguien que me lastimó mucho?*

**R:** Juzga a tu enemigo, escríbelo, haz las cuatro preguntas e inviértelo.

Comprueba por ti mismo que el perdón significa descubrir que lo que creíste que había sucedido no sucedió. Hasta que no veas que no hay nada que perdonar, realmente no has perdonado. Todos somos inocentes; lastimamos a otros porque creemos nuestros pensamientos no cuestionados. Nadie dañaría nunca a otro ser humano si no estuviera confundido. Así que cuando sufras: identifica los pensamientos que tienes, escríbelos, cuestionalos, y permite que las respuestas desde dentro de ti mismo te liberen. Sé un niño. Empieza con la mente que no sabe nada y viaja con tu ignorancia hasta llegar a la libertad.

**P:** *¿Es la indagación un proceso de pensamiento? Y si no, ¿qué es?*

**R:** La indagación parece ser un proceso de pensamiento, pero, en realidad, es una manera de deshacer pensamientos. Los pensamientos pierden su poder sobre nosotros cuando comprendemos que simplemente aparecen en la mente. No son personales. Mediante El Trabajo, en vez de evadir o reprimir los pensamientos, aprendemos a recibirlos con amor incondicional y comprensión.

## Citas de Katie

Cuando discutes con la realidad, pierdes: pero sólo el 100% del tiempo.

Las personalidades no aman: quieren algo.

Si yo tuviera una oración ésta sería: "Dios, libérame del deseo de conseguir amor, aprobación o aprecio. Amén".

No finjas estar más allá de tu propia evolución.

Una mente sin cuestionar es el único sufrimiento.

O crees lo que piensas o lo cuestionas. No hay otra opción.

Nadie puede lastimarme; ese es mi trabajo.

Lo peor que ha sucedido jamás es un pensamiento no cuestionado.

La mente sana no sufre, nunca.

Si yo pienso que tú eres mi problema, yo estoy loca.

Yo no suelto mis conceptos; los cuestiono y luego *ellos* me sueltan a *mí*.

Te alejas totalmente de la realidad cuando crees que existe una justificación legítima para el sufrimiento.

La realidad es siempre más amable que la historia que contamos de ella.

Tengo muy claro que todo el mundo me ama. Simplemente no espero que ellos lo sepan aún.

No existen problemas físicos, sólo mentales.

La realidad es Dios porque rige.

Cuando mi mente está perfectamente clara, lo que es, es lo que quiero.

Discutir con la realidad es como intentar enseñar a un gato a ladrar: imposible.

¿Cómo sé que no necesito lo que quiero? No lo tengo.

El perdón es darte cuenta de que lo que creías que había sucedido, no sucedió.

Todo sucede *para* mí, no *a* mí.

La gratitud es lo que somos cuando ya no tenemos ninguna historia.

### **La Escuela para El Trabajo**

La Escuela para El Trabajo es lo máximo en aventuras internas. A diferencia de todas las demás escuelas en el mundo, ésta no es para aprender: es para desaprender. Pasarás nueve días perdiendo las historias atemorizantes que inocentemente te has creído toda tu vida. El programa de estudios de la Escuela es un proceso viviente que evoluciona, cambiando con las necesidades de los participantes y con base en las experiencias de alumnos anteriores. Cada ejercicio es dirigido personalmente por Katie y está planeado para satisfacer las necesidades de los participantes actuales: no hay dos Escuelas iguales. Después de nueve días con Katie, tú tampoco serás igual. “Una vez que las cuatro preguntas se avivan dentro de ti”, dice Katie, “tu mente se vuelve clara, y por tanto el mundo que proyectas se vuelve claro. Esto es más radical que lo que cualquiera pueda imaginar”.

### **El No-Body Intensive**

El “No-Body Intensive” es una exploración guiada durante cinco días de tu sistema de creencias; amorosamente se exploran y se cuestionan los aspectos principales de la identidad. El intensivo observa cómo creamos una identidad, lo que se siente cargar con esta, y cómo podemos des-crearla. Cada paso es un aligeramiento gozoso del ser en la medida que tu verdadera naturaleza aparece.

### **Talleres de Fin de Semana**

Los Talleres de Fin de Semana son una oportunidad para experimentar el poder de la Escuela en un programa de dos o tres días. Katie guía a los participantes a través de varios de sus ejercicios más poderosos, diseñados para reflejar la transformación que ella vivió después de despertar a la realidad. Haciendo El Trabajo sobre asuntos tales como el género, la imagen corporal, la adicción, el dinero y las relaciones descubrirás niveles más profundos de libertad. De los talleres se ha dicho que son “asombrosos”, “reveladores”, y “el fin de semana más poderoso de toda mi vida”.

## La Tienda de El Trabajo

Una manera popular y gozosa de profundizar en la comprensión de El Trabajo es escuchar a Katie facilitando a diferentes personas. Su fluidez, su equilibrio entre firmeza y compasión, y su especial sentido del humor proporcionan gran entretenimiento y comprensiones poderosas. La Tienda de El Trabajo ofrece audios y vídeos de Katie facilitando con destreza a miembros del público sobre temas como sexo, dinero, los padres, las relaciones, el trabajo y mucho más. Visita [storeforthework.com](http://storeforthework.com).

## El Trabajo en Internet

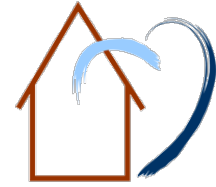
Katie y El Trabajo siempre están accesibles en [thework.com/espanol](http://thework.com/espanol). Al entrar al sitio web, podrás hacer cualquiera de las siguientes cosas: leer instrucciones detalladas acerca de cómo hacer El Trabajo; ver los *videoclips* (algunos con subtítulos en español) de Katie facilitando a diferentes personas sobre una amplia gama de temas; revisar el calendario de eventos de Katie; registrarte para la siguiente Escuela para El Trabajo de nueve días, para el “No-Body Intensive” de cinco días, para un programa de fin de semana, o para el programa de “Turnaround House”; descubrir cómo llamar a la Línea de Apoyo para *Hacer el Trabajo*; aprender acerca de Instituto para El Trabajo y de los Facilitadores Certificados; descargar las Hojas de Trabajo; escuchar entrevistas radiofónicas archivadas (en inglés); descargar apps para tu iPhone o iPad, o para tu Android; suscribirte al boletín informativo gratuito (en inglés); o realizar compras en la tienda en línea. También te invitamos a las páginas de Katie en Twitter y Facebook, que periódicamente ofrecen videos transmitidos en vivo.

## Para graduados de la Escuela: El Instituto para El Trabajo

Después de completar la Escuela para El Trabajo, estás invitado a unirse a los más de mil miembros inscritos en el Instituto para el Trabajo de Byron Katie. El Instituto ofrece a los graduados de La Escuela una forma de mantenerse inmersos en El Trabajo y ofrece el único programa de certificación para El Trabajo. Ahí, tendrás acceso a los foros, ya sea que te decides o no de inscribirte en el Programa de Certificación. Los foros constituyen un centro emocionante donde los miembros de todo el mundo se conectan para hablar de asuntos relevantes; ahí, también, puedes ver “Topics with Byron Katie”, e intercambiar ideas sobre cada tema. Asimismo, tendrás oportunidad para hacer El Trabajo regularmente con nuestro programa de Práctica Diaria. Para más información, visita [instituteforthework.com](http://instituteforthework.com).



## “Turnaround House” para El Trabajo



“Turnaround House” es un programa residencial de veintiocho días que confronta la máxima adicción, la única adicción: la adicción de la mente a los pensamientos no cuestionados que causan todo el sufrimiento y violencia interna en el mundo. Está enfocada en El Trabajo de Byron Katie, que millones de personas (adictos, veteranos, encarcelados, estudiantes, amas de casa, ejecutivos, políticos, profesionales de la salud mental, personas de todos los caminos) han usado para superar profundos estados autodestructivos como la confusión, la depresión, la adicción, y comportamientos indeseables. “Turnaround House” es el único lugar que tiene autorización de Byron Katie de usar El Trabajo en sus programas de rehabilitación emocional y de adicciones. En un lugar seguro, de apoyo y que respeta la ecología, Byron Katie y su equipo te guían a través de un programa diseñado específicamente para darle la vuelta a tu vida en una forma radical.

### Las cuatro preguntas

Abajo aparecen las cuatro preguntas de nuevo. Algunas personas las imprimen desde el sitio [thework.com](http://thework.com), o compran el App de The Work para mantener la salud mental siempre cerca.

1. ¿Es verdad? (Sí o no. Si es 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 en ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Invierte el pensamiento a ti mismo, al otro y al opuesto. Luego encuentra al menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo cada inversión es tan o más verdad que la afirmación original.

Las contribuciones a la Fundación El Trabajo son aceptadas con agradecimiento. Gracias a tus donaciones, otros tendrán la oportunidad de aprender cómo hacer este trabajo transformador. Puedes hacer una aportación económica por correo a The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA; por internet en [theworkfoundationinc.org](http://theworkfoundationinc.org); o llamando directamente a Byron Katie International al teléfono +1.805.444.5799.

\* \* \* \* \*

“El Trabajo de Byron Katie es una gran bendición para nuestro planeta.

El Trabajo actúa como una espada afilada que cercena la ilusión y te permite conocer por ti mismo la esencia infinita de tu ser.”

— Eckhart Tolle, autor de *El poder del ahora*



P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

**thework.com**

Una versión PDF de este pequeño libro puede descargarse en [thework.com/espanol](http://thework.com/espanol). Este libro pequeño incluye extractos de *Amar lo que es*, publicado por Ediciones Urano. *Amar lo que es* está a la venta en librerías y a través de [thework.com/espanol](http://thework.com/espanol).