

# Faciliterings guide til Par

## Til **The Work** af Byron Katie

De fire spørgsmål, underspørgsmål og omvendinger

Brug de følgende fire spørgsmål og underspørgsmål (underspørgsmål kun når de føles relevante) på den tanke du undersøger. Luk gerne dine øjne, mens du svarer på spørgsmålene, vær stille, gå dybt ind i dig selv, mens du overvejer dit svar. I det øjeblik du holder op med at svare på spørgsmålene, holder **The Work** op med at virke. **OBS**, husk at gentage tanken din partner undersøger, hvor gang du stiller et spørgsmål.

1. Er det sandt?
  - Svaret er enten ja eller nej
  - Er svaret nej, går du til spørgsmål 3
2. Kan du virkelig vide at det er sandt?
  - Svaret er enten ja eller nej
3. Hvordan reagere du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
  - Hvordan behandler du mig, når du tror på tanken?
  - Hvordan behandler du dig selv, når du tror på tanken?
  - Hvordan føles det når du tror på tanken?
  - Hvordan lever du dit liv med mig, når du tror på tanken?
  - Hvad er du ikke i stand til, når du tror på tanken?
  - Hvad får du ud af ved at holde fast i tanken?
  - Hvad frygter du der sker, hvis ikke du havde tanken?
4. Hvem vil du være uden den tanke?
  - Luk øjnene og drop et øjeblik tanken og mærk hvem du er uden tanken.
  - Hvordan kan du behandle mig uden tanken?
  - Hvordan kan du behandle dig selv uden tanken?

