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.

1. **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.*

2. **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.*

3. **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.*

4. **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 cuide. Necesito que admita que tengo razón.*

5. **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.*

6. **¿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. 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

Ejemplo: Pablo no me escucha.

1. **¿Es verdad?** (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3).
2. **¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?** (Si o no).
3. **¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees ese pensamiento?**
4. **¿Quién serías sin el pensamiento?**

Invierte el pensamiento

a) **a ti mismo.** (*Yo* no me escucho a mi mismo.)
b) **al otro.** (*Yo* no escucho a *Pablo*.)
c) **al opuesto.** (Pablo *sí me escucha*.)

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

© 2016 Byron Katie International, Inc. Todos los derechos reservados. thework.com/espanol