

## Hoja de trabajo Una-creencia-a-la-vez

El Trabajo — Meditacion escrita

En la línea a continuación escribe una creencia estresante acerca de alguien (vivo o muerto) a quién no has perdonado al cien por ciento. (Por ejemplo: "El no me quiere" o "Lo hice mal".) Luego cuestiona el concepto por escrito utilizando las siguientes preguntas e inversiones. (Usa papel adicional si se necesita.) Al contestar las preguntas, cierra los ojos, aquiétate, profundiza mientras contemplas. La indagación deja de funcionar el momento en que dejas de contestar las preguntas.

Creenia:				
1.	¿Es verdad?			
2.	¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?			
3.	¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?			
a)	¿Qué emociones se producen cuando crees en ese pensamiento? (Depresión, ansiedad, etc. Sí la requieres, se puede descargar una Guía de Emociones en www.thework.com/espanol.)			
b)	¿Ese pensamiento trae paz o estrés a tu vida?			
c)	¿Qué imágenes ves, pasadas o futuras, cuando crees en ese pensamiento?			
d)	¿Qué adicciones/obsesiones comienzan a manifestarse cuando crees en ese pensamiento? (¿Alcohol, tarjetas de crédito, comida, el control remoto del televisor?)			
e)	Describe las sensaciones físicas que se producen cuando crees en ese pensamiento.			
f)	¿Cómo tratas a esa persona y a otros cuando crees en ese pensamiento?			
g)	¿Cómo te tratas a ti mismo cuando crees en ese pensamiento?			

	Creencia sobre la cual está	is trabajando:
		•
4.	¿Quién serías sin el	
	pensamiento? Cierra los ojos y observa,	
	contempla. ¿Quién o qué eres sin ese pensamiento?	
	cres sin ese pensamiento:	
(Eje	ierte el pensamiento. mplo de una afirmación: <i>Él me</i> imó.)	
Inv	ersiones posibles:	
1.	A mí mismo. (Yo me lastimé.)	
2.	Al otro. (Yo lo lastimé.)	
	Al opuesto.	
	a) (Él no me lastimó.) b) (Él me ayudó.)	
_		
Por cada inversión, encuentra por lo menos tres		
eje	mplos genuinos y pecíficos que prueban que	-
es	verdad para ti en esa	
situ	uación.	