

# Инструкция по применению метода Работа Байрон Кейти

# План:

1. Что такое Работа Байрон Кейти?
2. Обзор документов.
3. Мысли и история. Списки убеждений.
4. Мысли, чувства, действия. Как создаётся в нас стресс.
5. Мотивы.
6. Три вида дел.
7. Два этапа Работы: вопросник ОБС и Работа.
8. Важность определения момента.
9. Работа – это медитация.
10. Внутри нас живут вопросники.
11. Вопросник ОБС: принципы заполнения.
12. 4 вопроса и перевороты.
13. Желтая карточка.
14. Список эмоций.
15. Исследование в 3-м вопросе
18. Переворот к 6-му пункту вопросника ОБС.
19. Три классических переворота.
20. Поиск конкретных примеров для переворотов.
21. Переворот на «Ура!».
22. Пример исследования.
23. Анализ возможных ошибок.
24. Проживание переворотов в действии.
25. Поиск новых доказательств в жизни.
26. Как помочь себе поменять фильтры восприятия.
27. Дневник наблюдений.
28. Три переворота вопросника ОБС.
29. Письмо с извинениями. Письмо себе.
30. Честное «да», честное «нет».
31. Просто попроси.
32. Работа в парных отношениях.

# В чём сила Работы Байрон Кейти?

## **Исследование своих мыслей по методу Работа Байрон Кейти даёт возможность:**

- познакомиться со своей духовной природой,
- сформировать внутреннюю честность с собой,
- родить вдохновение к проживанию истинного себя.

Сила метода в том, что **ВСЕ ОТВЕТЫ ВНУТРИ ВАС**. Любая сложная ситуация в жизни - это вопрос к Богу внутри нас. И на каждый вопрос в нас уже заложен ответ. В этом милость и щедрость реальности.

- Быстро и эффективно определить причину своей боли.
- Рассмотреть содержание и осознать источник стресса.
- Прочувствовать иллюзорность своих убеждений.
- Осознать себя настоящего, вернуть ощущение целостности,
- Получить рецепт необходимых изменений в виде переворотов.

# ОБЗОР ДОКУМЕНТОВ

## КНИГИ

«МАЛЕНЬКАЯ КНИГА»

«МНЕ НУЖНА ТВОЯ  
ЛЮБОВЬ –  
А ТАК ЛИ ЭТО?»

«ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ»

«У РАДОСТИ ТЫСЯЧА  
ИМЁН»

## БЛАНКИ

ВОПРОСНИК  
«ОСУДИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО»

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РАБОТЫ «ПО  
ОДНОМУ УБЕЖДЕНИЮ ЗА РАЗ»

СПИСОК ЭМОЦИЙ И РЕАКЦИЙ  
(для ответов на 3-й и 4-й вопросы)

«ЖЁЛТАЯ КАРТОЧКА»

## ФИЛЬМЫ

«ПЕРЕВОРОТ»

Видео с Байрон Кейти в  
YouTube

# Мысли и истории

- Единственное, что когда-либо рождается, это мысль. Единственное, что когда-нибудь умрёт, это мысль. Мысли приходят и уходят. Они приходят, чтобы уйти, а не для того, чтобы остаться. Задача мысли пройти. Именно поэтому она приходит. Самое худшее, что когда-либо может произойти — это когда в данный момент приходит неисследованная мысль.
- История – это мысль, представление, концепция, миф, фантазия, ложь.
- История - это последовательность мыслей, которую мы считаем правдой. История может быть как о прошлом, так и о будущем; она может рассказывать как правильно, как все должно быть и почему все произошло именно так. Исследуя, мы видим, что наша история - это просто внутренний монолог или кажущееся «доказательство», которое мы ещё не исследовали.
- Мысли не создают проблем в нашей жизни. Наша ВЕРА в них определяет, счастливы ли мы сейчас или страдаем.
- Наш мозг не видит разницы между реальным и воображаемым, иллюзорным.
- Исследование позволяет подвергнуть веру в свою историю сомнению и стать свободным от неё.
- Насколько твой мир состоит из историй? И в какие истории о себе, о других, о мире ты веришь?

# Думай, чувствуй, действуй, имей.

- Появляется мысль, вызывающая стресс. Затем переживается «негативное» чувство (печаль, гнев, обида, депрессия и т.д). Мысль - это причина; чувство - это следствие. Оно показывает уровень привязанности к мысли, а все последующие реакции - это следствия.
- Появляется мысль. Мы переживаем стресс и приходим к выводу, что мысль является правдой. Именно так рождается привязанность. Иметь привязанность - это значит верить вызывающей стресс мысли.
- Мысль предшествует чувству. Стрессовое чувство даёт нам знать, что мы привязаны к неисследованной мысли. Большинство из нас испытывает чувство, не осознавая мыслей, которые являются их причиной. Мы пытаемся изменить эти чувства внешними средствами. Таким образом рождаются зависимости и пристрастия. Мы приучили себя верить в то, что мы изменили чувство, в то время как чувство всегда меняется само по себе, без наших усилий.
- Но существует альтернатива - исследовать мысли, вызывающие стресс, и отнестись к уму с пониманием. Работа трансформирует проблему, а, следовательно, и сопровождающие её чувства. Это и есть истинное исцеление.
- Стрессовое чувство - это дорожный знак, который говорит "мой ум потерял баланс". Путём исследования мы можем вернуться к истории, которая предшествовала ощущению стресса, и провести с ней работу. По мере того, как мы продолжаем исследовать разум, мы замечаем, что чувства становятся спокойными и сбалансированными, и со временем единственные чувства, которые остаются – это благодарность, радость, интерес, доброты, вера и желание служить.

- Мне нужно знать, что делать.
- Я не знаю, что мне делать.
- Я знаю, что лучше для других.
- Я знаю, что лучше для меня.
- Вот-вот произойдет что-то ужасное.
- Можно сделать ошибку.
- Люди не должны злеть.
- Люди должны уважать меня.
- Я могу управлять отношением людей к себе.
- Я ощущаю твою энергию.
- Мне нужно больше денег.
- Жизнь несправедлива.
- Родители должны любить своих детей.
- Дети должны любить своих родителей.
- Мне нужно принять решение.
- У меня не получается ничего сделать правильно.
- Я могу разочаровать людей.
- Я не хочу выглядеть глупым (глупой).
- Столько всего нужно сделать.
- Времени не хватает.
- Я знаю, что тебе надо.
- Я ничемный человек.
- Моя задача — сделать тебя счастливым (счастливой).
- Мне для полного счастья нужен партнер.
- Во всем виноват(а) я.
- Я должен (должна) измениться.
- Я упустил(а) свой шанс.
- Мне по жизни нужно быть осторожным (осторожной).
- Люди должны прислушиваться ко мне.
- Я недостаточно хорош(а).
- Я неудачник (неудачница).
- \_\_\_\_\_ безразличен (безразлична) ко мне.
- Мне нужно понять.
- Я должен (должна) сделать это правильно.
- Я сделал(а) это неправильно.
- Со мной что-то не так.
- Он(а) отверг(ла) меня.
- Он(а) не доверяет мне.
- В мире не должно быть войны.
- Женщины не должны быть такими эмоциональными.
- Люди не должны обижать животных (проводить опыты, есть и т.д.)
- В этом мире небезопасно.
- Люди губят окружающую среду.
- Люди осуждают меня.
- Я знаю, о чем они думают.
- Они должны согласиться со мной.
- Я вынужден(а) много работать.
- Люди должны выполнять свои обещания.
- Другие люди могут обидеть меня.
- Деньги сделают меня счастливым (счастливой).
- Я слишком толстый (-ая) / худой (-ая).
- Мне нужно все держать под контролем.
- Мое тело должно быть здоровым.
- Людям не стоит доверять.
- \_\_\_\_\_ предал(а) меня.
- В моей жизни нет цели.
- Мне нужно познать цель своей жизни.
- Жизнь трудная.
- Люди должны быть благодарными.
- Мой начальник должен ценить меня.
- Не могу найти себе предназначение.
- Люди не должны злиться.
- \_\_\_\_\_ сделал(а) это неправильно.
- Я прав(а).

1. Я – друг, партнер, любовник (или нет)... муж, жена, бывший...
2. Мне нужен близкий друг/партнер, чтобы быть счастливым.
3. Я никогда не найду хорошего партнера для себя. Никто не захочет меня.
4. Все хорошие мужчины/ женщины/ партнеры уже разобраны/ заняты.
5. Все должны быть замужем или женаты. Никто не должен оставаться один. Партнеры должны заботиться друг о друге.
6. Я знаю, что хорошо для моего партнера. Я сделаю его счастливым.
7. Я должен сильно стараться/ подстраиваться для сохранения отношений.
8. Он/а не понимает/ не слышит меня/ не дает то, что мне нужно.
9. Женщины хотят только денег. Женщины – хитрые и коварные.
10. Мужчин интересуют только секс. Они не хотят брать на себя ответственность.
11. Я не могу быть честным с моим партнером.
12. Он/а обманывает меня/ изменяет мне/ предает меня/ не заботится обо мне.
13. Он/а не должен был поступить так со мной. Это нельзя простить.
14. Он/а не хочет быть больше со мной. Он/а никогда меня не простит.
15. Я не могу оставить его/ее. Люди будут осуждать меня.
16. Я не могу жить без него/нее. Я никогда не найду партнера/друга... как он/а.

# Механизм стресса

**ЛОЖНЫЙ ОБРАЗ**  
(«ЭТО Я» - в детстве)

**ПРОШЛОЕ**

*НЕОСОЗНАННА*

**ИСТОРИЯ**

**ТРИГГЕРНАЯ СИТУАЦИЯ**

**МЫСЛЬ**

**ПОДКРЕПЛЕНИЕ ИСТОРИИ**

**БУДУЩЕЕ**

*ВЕРА = ПРИВЯЗАННОСТЬ К МЫСЛИ*

**ИСКАЖЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ**

**ЧУВСТВА, РЕАКЦИИ, СТРЕСС**

*ПЕРЕЖИВАНИЯ ОЩУТИМЫЕ – ВЫВОД: МЫСЛЬ=ПРАВДА*

**ПОИСК ДОКАЗАТЕЛЬСТВА**

**ПОВЕДЕНИЕ, ВЫБОРЫ, РЕШЕНИЯ**

**ПОПЫТКА ИЗМЕНИТЬ ЧУВСТВА ВНЕШНИМИ СРЕДСТВАМИ**

**ПРИСТРАСТИЯ И ЗАВИСИМОСТИ**

**ПОДКРЕПЛЕНИЕ ИСТОРИИ**

**ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ**

**Работа позволяет исследовать ВЕРУ в мысль. Когда мысль перестаёт быть правдивой: уходит стресс - чувства естественным образом меняются на положительные - поведение естественным образом становится гармоничным — отношения улучшаются.**

# МОТИВЫ

- Мотивы – это наши скрытые побуждения, которые двигают нами в поисках счастья, любви и одобрения. Они лишают ваше исследование чистоты, безусильности, глубины.
- Когда мы действуем с целью что-то получить или сохранить, притворяясь в это время, что у нас нет такого намерения, мы действуем против желаний нашего собственного сердца. Это может стать очень стрессовым опытом. Работа учит нас быть бдительными по отношению к своим мотивам.
- Мы постепенно становимся все более честными по отношению к самим себе по мере того, как открываем свои мотивы себе самим и другим, зачастую, со смехом и лёгкостью.
- Не делайте Работу ради того, чтобы изменить что-то в вашей жизни: вернуть мужа, вылечиться, бросить курить, принять ситуацию, сбросить вес. Если подходить к исследованию с такими мотивами, то эти мотивы и будут диктовать вам ответы.
- Выполняйте Работу исключительно из любви к истине, которая находится внутри каждого из нас.
- Если вы фасилитируете клиента, также обращайтесь внимание, из какого мотива вам хочется задать тот или иной вопрос, дать оценку, совет, подсказку, интерпретацию. Начинайте практиковать Работу, строго придерживаясь вопросов инструкции.

# Три вида дел



"Занимайтесь своими собственными Делами. Я могу найти во Вселенной только три вида дел: мои, ваши и Божьи. Для меня слово «Бог» означает «реальность». Реальность - это Бог, потому что она доминирует над всем, *потому что она правит. Реальность всегда благосклонна. Неисследованные истории, которые мы накладываем на реальность, никогда не так добры, как реальность.*

*Чьё это дело, радостно мне или грустно? Моё дело.*

*Чьё это дело, радостно тебе или грустно? Твоё дело.*

*Чьё дело погода? Дело Бога.* Все, что находится вне моего, вашего и вообще чьего-либо контроля, я называю Божьими делами.

Большая часть наших стрессов является результатом того, что мы мысленно занимаемся чужими делами. Когда я думаю: «Вам нужно найти работу; я хочу, чтобы вы были счастливы; вы должны прийти вовремя; вам нужно лучше о себе заботиться», я занята вашими делами. Если я беспокоюсь по поводу землетрясений, наводнений, войн или о том, когда я умру, я занята делами Бога. Если я мысленно занимаюсь вашими делами или делами Бога, то это создает эффект отделения.

Я заметила это еще в 1986 году. Когда я мысленно начинала заниматься делами моей матери, думая примерно так: «Моя мать должна меня понимать», то я сразу же переживала чувство одиночества. И я осознала, что каждый раз, когда я испытывала обиду или одиночество, я была занята чьим-то чужим делом. Если вы живете своей жизнью, и я мысленно живу вашей жизнью, то кто же тогда здесь живет моей жизнью? Мы оба находимся там. Мысленное занятие вашими делами мешает мне заниматься своими собственными. Я отделена от самой себя и удивляюсь, почему моя жизнь не идет так, как надо.

Думать, будто я знаю, что лучше всего подходит для кого-то другого, означает заниматься не своим делом. Даже если происходит во имя любви, это чистая самонадеянность, а в результате – напряжение, тревога и страх. Знаю ли я, что правильно для меня? Это единственное дело, которое меня касается. Дайте мне разобраться с этим, прежде чем я попытаюсь решить для вас ваши проблемы.

Если вы понимаете, что существует три вида дел, то очень легко заниматься своим собственным делом. Вы даже не можете себе представить, какой свободной может стать ваша жизнь. В следующий раз, когда вы почувствуете стресс или дискомфорт, спросите себя, чьим делом вы мысленно заняты, и вы, возможно, рассмеетесь! Этот вопрос может вернуть вас обратно к себе. И вы можете прийти к пониманию, что на самом деле никогда не были присутствующим в себе, что вы всю свою жизнь мысленно занимались делами других людей. И если вы немного попрактикуетесь в этом, то сможете увидеть, что у вас нет каких-либо других дел, кроме ваших, и что ваша жизнь прекрасно идет сама по себе." Байрон Кейти

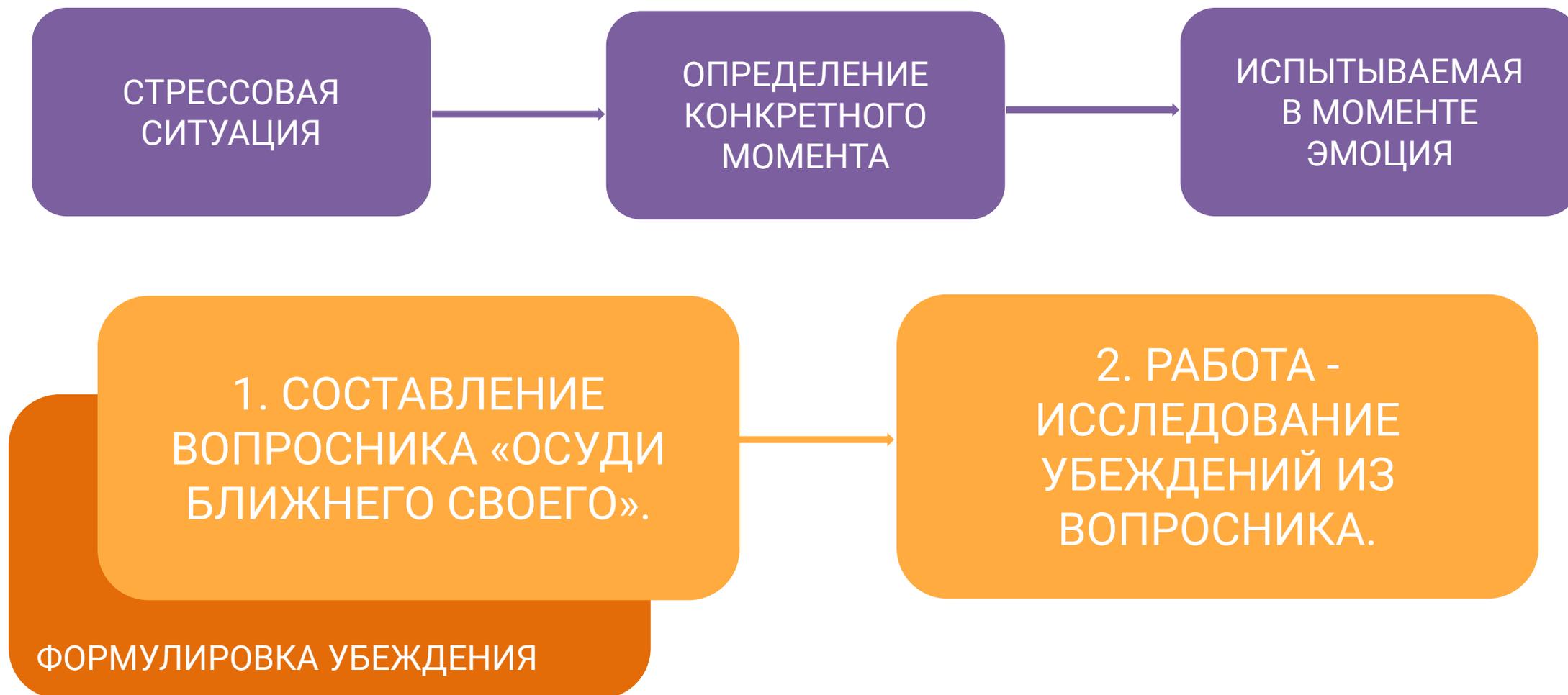
*Замечайте, когда вы чувствуете себя одиноким или отделенным, занимаетесь ли вы мысленно не своими делами? Если вы не уверены, то остановитесь и задайте себе вопрос: «Мысленно, чьими делами я занимаюсь?».*

*Замечайте, когда вы даете непрошенный совет вслух или про себя. Чьими делами вы занимаетесь, когда даете непрошенный совет?*

*Когда вы понимаете три вида дел, достаточно, чтобы заниматься только своими делами. Это освобождает вас, и вы видите свой собственный путь с гораздо большей ясностью.*

- 1. В течении дня замечайте моменты, когда вы испытали дискомфорт. Делайте короткие записи.*
- 2. Определите эмоцию, которую вы испытываете в этот момент.*
- 3. Запишите утверждение из момента. Например: Я... (эмоция) на ..., потому что ...*
- 4. Определите, чьими делами вы занимаетесь в этот момент?*
- 5. Исследуйте хотя бы одно утверждение в день из вашего списка.*

Работа состоит из двух этапов:



# 1. СОСТАВЛЕНИЕ ВОПРОСНИКА «ОСУДИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО».

## Вопросник «Осуди ближнего своего»

Подумай о стрессовой ситуации, связанной с другим человеком, например о споре. Медитируя над тем моментом времени и местом, испытай то, что ты испытывал тогда, и заполни вопросник, представленный ниже. Используй короткие, простые предложения.

1. В этой ситуации, кто тебя злит, приводит в замешательство, ранит, огорчает или разочаровывает и почему?

Я \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ потому что \_\_\_\_\_

*Я сержусь на Пола, потому что он арал мне.*

ЖЕЛАНИЯ 2. В этой ситуации, как ты хочешь, чтобы этот человек изменился? Что ты хочешь, чтобы этот человек сделал?

Я хочу, чтобы \_\_\_\_\_

*Я хочу, чтобы Пол понял, что он не прав. Я хочу, чтобы он перестал мне арать.*

СОВЕТЫ 3. В этой ситуации, что бы ты посоветовал этому человеку? «Этот человек должен/не должен...»

\_\_\_\_\_ должен/не должен \_\_\_\_\_

*Пол*

*Пол не должен пугать меня своими сновидениями. Пол должен сделать глубокий вдох.*

ПОТРЕБНОСТИ 4. Для того, чтобы ты стал счастливым в этой ситуации, что тебе нужно, чтобы этот человек подумал, сказал, почувствовал или сделал?

Мне нужно, чтобы \_\_\_\_\_

*Пол*

*Мне нужно, чтобы Пол перестал перебивать меня. Мне нужно, чтобы он по-настоящему слушал меня.*

ЖАЛОБЫ 5. Что ты думаешь об этом человеке в этой ситуации? Составь список. (Здесь допустимо быть осуждающим и предвзятым).

\_\_\_\_\_

*Пол*

*Пол лжив, наглый, крикливый, нечестный и не контролирует себя.*

6. Что в отношении этого человека и ситуации ты никогда не хочешь снова испытать?

Я не хочу никогда снова \_\_\_\_\_

*Я не хочу никогда снова, чтобы Пол мне арал. Я не хочу никогда снова чувствовать, что меня не уважают.*

Теперь подвергни сомнению каждое из своих утверждений с помощью четырех вопросов Работы, приведенных ниже. Делая переворот б-го утверждения, замени слова «Я не хочу никогда снова...» на «Я готов...» и «Я с радостью жду...».

Четыре вопроса

Пример: Пол арал мне.

1. Это правда? (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к вопросу 3).
2. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда? (Да или нет).
3. Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?
4. Кем или чем бы ты был без этой мысли?

Переверни эту мысль.

Я арал себя.

Я арал Полу.

Пол не арал мне.

Пол сказал мне правду.

Удерживая внимание на ситуации, подумай, как каждый переворот правдив в той же или большей мере.

# 2. РАБОТА - ИССЛЕДОВАНИЕ УБЕЖДЕНИЙ ИЗ ВОПРОСНИКА.

THE WORK OF BYRON KATIE

## Руководство для помощи в выполнении Работы Байрон Кейти четыре вопроса и перевороты

Используй следующие четыре вопроса и по желанию дополнительные вопросы для исследования убеждения, вызывающего стресс. Отвечая на вопросы, закрой глаза, безмолвно наблюдай за тем, что происходит внутри тебя. Исследование перестает работать в тот момент, когда ты перестаешь отвечать на вопросы.

1. **Это правда?** (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к номеру 3).

2. **Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?** (Да или нет.)

3. **Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?**

- Эта мысль приносит в твою жизнь покой или стресс?
- Какие образы из прошлого и будущего ты видишь, и какие физические ощущения возникают, когда ты об этом думаешь и становишься свидетелем этих образов?
- Какие эмоции возникают, когда ты веришь в эту мысль? (Обратись к списку эмоций на сайте <http://thework.com/sites/thework/rusky/resources.asp>).
- Начинают ли проявляться какие-либо навязчивые состояния или пагубные привычки, когда ты веришь в эту мысль? (Начинаешь ли ты прибегать к алкоголю, наркотикам, кредитным картам, пище, сексу, телевидению, компьютерам?)
- Как ты относишься к этому человеку в этой ситуации, когда веришь в эту мысль? Как ты относишься к другим людям и к себе?

4. **Кем бы ты был без этой мысли?**

Кто или что ты без этой мысли?

**Проверни первоначальное утверждение.**

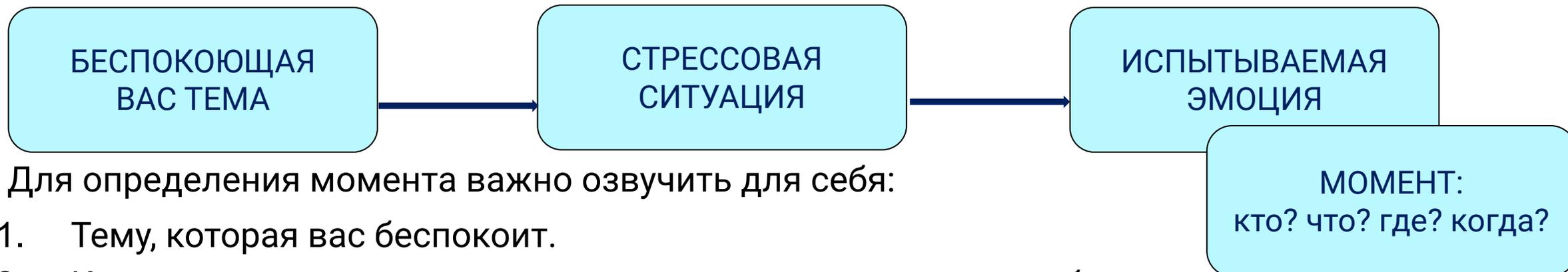
Утверждение можно перевернуть на себя, на другого человека, на противоположное. Найди по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый переворот правдив для тебя в этой ситуации.

(Для каждого переворота вернись и начни с первоначального утверждения. Не переворачивай утверждение, которое уже было перевернуто. Например, «Он не должен бесполезно тратить свое время» можно перевернуть как «Я не должна бесполезно тратить свое время», «Я не должна бесполезно тратить его время» и «Он должен бесполезно тратить свое время». Обрати внимание, что перевороты «Я должна бесполезно тратить свое время» и «Я должна бесполезно тратить его время» не действуют: это перевороты переворотов, а не первоначального утверждения).

# Работа – это медитация

- Работа с вопросником «Осуди ближнего своего» и твои ответы на четыре вопроса - это процесс осознания, а не попытка передумать.
- Позволь уму задавать вопросы, затем в тишине и спокойствии дождись голоса сердца - того самого забытого ответа.
- Не торопись, слушай и жди, когда всплывёт более глубинный ответ.
- Всякий раз, когда ты исследуешь и позволяешь сердцу встретить вопрос, ты включаешься в процесс и переживаешь самореализацию прямо сейчас.
- Замечай, когда начинаешь отвечать из ранее уже известных тебе концепций, когда рассказываешь историю, рассуждаешь, начинаешь оправдывать себя или другого, объяснять причины, рационализировать. Остановись, вновь повтори вопрос и погрузись в тишину.

# Момент – это всё в Работе!



Для определения момента важно озвучить для себя:

1. Тему, которая вас беспокоит.
2. Какая стрессовая ситуация приходит вам на ум, когда вы об этом думаете?
3. В этой ситуации, какую эмоцию ты испытываешь?
4. После каких слов, действий/бездействия другого запускается эта эмоция?
5. Опиши для себя:
  - когда? (когда это происходит – день, утро, вечер),
  - кто? (участники ситуации),
  - что? (что происходит в этом моменте – конкретно: что делаешь, что делает другой),
  - где? (что вас окружает, где вы находитесь, где стоите, сидите или лежите).

Момент – это как картина в галерее, фиксированный кадр, между прошлым и будущим.

Перед каждым вопросом и переворотом возвращайся в **момент**, оставаясь в нём неподвижно до всплывающего в тебе ответа, дай себе столько времени, сколько нужно.

# Вопросник «Осуди ближнего своего»

1. В этой ситуации, кто тебя злит, приводит в замешательство, ранит, огорчает или разочаровывает и почему?

**ЖЕЛАНИЯ** 2. В этой ситуации, как ты хочешь, чтобы этот человек изменился? Что ты хочешь, чтобы этот человек сделал?

**СОВЕТЫ** 3. В этой ситуации, что бы ты посоветовал этому человеку? «Этот человек должен/не должен...»

**ПОТРЕБНОСТИ** 4. Для того, чтобы ты стал счастливым в этой ситуации, что тебе нужно, чтобы этот человек подумал, сказал, почувствовал или сделал?

**ЖАЛОБЫ** 5. Что ты думаешь об этом человеке в этой ситуации? Составь список. (Здесь допустимо быть осуждающим и предвзятым).

6. Что в отношении этого человека и ситуации ты никогда не хочешь снова испытать?

# Обратить внимание при заполнении ОБС:



1. Вы осуждаете другого, не себя.
2. Вы заполняете вопросник ОБС из конкретного момента.
3. В одном моменте может быть два вопросника ОБС на одного человека.
4. В одном моменте может быть два вопросника ОБС на разных людей.
5. Формулировки должны быть краткими, односложными, простыми, конкретными.
6. Убеждения должны отражать вашу реакцию на происходящее, личную интерпретацию, а не факт – что это значит для вас?  
(Например: вместо «Я обижаюсь на него, потому что он не поцеловал меня» - «Я обижаюсь на него, потому что он не любит меня»).
7. После заполнения вопросника ОБС перечитайте его вслух и проверьте свои убеждения. Внутри должен быть отклик на каждое предложение: «Да! Это правда!».
8. Замените или переформулируйте убеждения, если отклика нет.
9. Позвольте себе быть осуждающим. Мы не можем изменить то, что не озвучено.

# Внутри нас живут вопросники

Отказ от своих потребностей.  
Предательство себя.  
Жертва. Нарушение целостности.  
«Да» другим – «нет» себе. Стыд. Потеря самоуважения и достоинства.

Мои **ПОТРЕБНОСТИ**, которые не удовлетворены.  
Причина моей нецелостности.  
Требования и претензии к себе

**Вопросник ОБС на другого:** проекция нарушенной внутри целостности

Другой.  
Ожидание, что другой закроет мои потребности в любви и одобрении.

Разочарование.  
Неудовлетворённость.  
Зависимость от другого - жертва.  
Разделённость.

**Я-истинное**  
Тотальная целостность.  
Завершённость.  
Достаточность.  
В своих делах.

Страх отвержения и потери опоры вовне.  
Эмоциональная зависимость.  
В делах другого.  
Разделённость.

Исследование своих мыслей о другом:  
4 вопроса + перевороты

Проживание переворотов.  
Возвращение в «свои дела».

Любовь во мне.  
Свобода.  
Равность.  
Соединённость.  
В своих делах.

**Я – ложное.**  
Я недостаточная.  
Для моей целостности нужен другой.  
Другой даёт мне любовь.

Честное «да» и честное «нет»

Просто попроси

Это моя ответственность удовлетворять свои **ПОТРЕБНОСТИ**  
Зрелость.  
Целостность.

Тотальная целостность.  
Достаточность.  
Любовь во мне.  
Щедрость и сострадание.  
Благодарность

# Четыре вопроса и «переворот»

## Четыре вопроса

(например, «он игнорирует меня»):

1. Это правда?
2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?
3. Как вы реагируете, когда верите этой мысли?
4. Кем бы вы были без этой мысли? (Кто или что ты без этой мысли?)

**Перевороты и минимум 3 конкретных примера к каждому:**

- На себя («я игнорирую себя»);
- На другого («я игнорирую его»);
- На противоположное («он не игнорирует меня», «он внимателен ко мне»)

## Дополнительные перевороты:

- Переворот на «Ура!» («Ура! Он игнорирует меня!»).
- Переворот на мысли («Мои мысли игнорируют меня»).

Переворот для 6-го утверждения вопросника, замените слова «Я не хочу никогда снова...» на «Я готов...», «Я с радостью жду...», «Я с нетерпением жду, когда снова»

# «Жёлтая карточка»

Подумайте о человеке, которому бы пригодился ваш совет. Заполните пробелы, а затем ответьте на вопросы приведенные на обратной стороне карточки.

\_\_\_\_\_ должен / не должен \_\_\_\_\_

Чтобы узнать больше о Работе,  
прочитайте «Любить то, что есть»,  
и посетите [rabotaBK.com](http://rabotaBK.com)



## Работа Байрон Кейти

1. Это правда? (Да или нет. Если ответ нет, переходите к номеру 3.)
2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? (Да или нет.)
3. Как вы реагируете, что происходит, когда вы верите в эту мысль?
4. Кем бы вы были без этой мысли?

Найдите переверот.

Найдите конкретные подлинные примеры этого переверота.

Можете ли вы найти другие перевероты?

Найдите конкретные подлинные примеры каждого переверота.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

- ✓ Работа по «Жёлтой карточке» включает лишь 4 вопроса и предложение сделать 3 переверота на исследуемую мысль (без дополнительных вопросов).
- ✓ Свою практику Работы вы можете начинать именно с неё, где наглядно и просто показаны этапы Работы.
- ✓ В начале вашей практики Работы избегайте в своих исследованиях с собой и другими задавать много дополнительных вопросов. Именно они могут увести вас и вашего клиента от прямых ответов из глубины.
- ✓ Вы можете попросить вашего знакомого, не владеющего навыком Работы, задать вам 4 вопроса, дав ему в руки «Жёлтую карточку».

# Список эмоций и реакций

Список эмоций и реакций

## Вопрос № 3: Как вы реагируете, когда вы верите в эту мысль? Эмоции и реакции (1/2)

злость	подавленность	замешательство	беспомощность		
раздражаюсь прихожу в гнев враждебный осоробляю недовольный огорченный ненавижу неприятный атакую агрессивный горячий разочаровываюсь контролирую возмущаюсь опрометчивый со злобой неистовый критично подлый жесток мстительный садистский подлый язвительный взбешенный взбужденный неприязненный чувствую отвращение схожу с ума сержусь разнечувствый	на повышенных тонах противодействую ругаюсь резилю сорорюсь завистливый бешеный вспыльчивый упрямый непокорный горячий выхожу из себя терпение несовокупный порочию паршивый отчаянный презираю с сарказмом отчужденный властный резкий ядовитый оскорбляю показываю неуважение ревную меня достали рукоприкладством осу кричу жажду мести отпалчиваю тем же урёками	расстраиваюсь опускаются руки стыдно ощущаю бессилие нигилист вина неудовлетворенность жалкий подлый уничижаю себя ненавижу себя духосъ падаю духом порочию паршивый отчаянный отчужденный сварливый властный резкий пессимистичный угнетённый никакой самокритичный уважительно достоинство угромы хирург обсуждающий в плохом настроении тусклым безрадостный поганый	мазохистский неподвижный сжатый напряжённый замыкаюсь в себе впадаю в отчаяние безнадёжный ворчливый дистанцированный перепады настроения неудержанный приторный неуверенный невосприимчивый жесткий замкнутый закрытый не в своей тарелке без сил чуждыми шаткий недодрога утомлённый осуждающий еле душа в теле с опустившимися плечами хилый	в сомнении неуверенно нерешительно смущенно в клёбках стеннительно утратил иллюзию дурное предчувствие потерянный стенной напряжённый под стрессом некомфортный сопоставляю факты нечестный надежный с презрением манупулирую с осуждением с предвзвешенными с желанием поспорить свисока требовательно отвлечённый дезорientированный экстремный бешеный	неспособный оранжий парализованный изурбанный беспомощный подчинённый узкий пустой бедствующий жалкий в сметении обречённый перегруженный некомфортный неумелый непригодный сопоставляю факты использованный запечный в поешку слабый большой тошнота чуждыми помощь принять на помощь слушающий испытываю сильную тень к чем-л. голом выразо нервно дрожу ощущаю слабость сердце подпрыгивает навязчивые желания

## Вопрос № 3: Как вы реагируете, когда вы верите в эту мысль? Эмоции и реакции (2/2)

БЕЗРАЗЛИЧИЕ	СТРАХ	ОБИДА	ПЕЧАЛЬ	ОСУЖДЕНИЕ	
бесчувственный сухой сдержанный утомлённый сочающийся осязаемый холодный беззащитный безучастный неинтересованный неотзывчивый уставший на автомате медленный вялый	страшный указный подозрительный беспокоящийся встревоженный в панике нервный напуганный обеспокоенный запуганный робкий ушастый на автомате медленный вялый	жуткий оскорбительный беспокойный весь в себе неподдающийся страдающий фобией раненный взбурдаженный расстроенный запуганный остерегающийся неприветливый оцепенелый угрожающий параноидальный законплексованный неподвижный спорный с предвзвешенными ненавижу боязнь открытого страдания думаю, что все на меня смотрят и смущаюсь	подавленный в мучениях лишённый страдаю от боли истязают себя отвернувшийся раненный обиженный притеснённый испытываю боль стал жертвой мучительный погруженный в ужас пострадавший неслаженно униженный в мучениях оскорблённый отрешённый в размогве погруженный в страдания страдающий отдалённый охваченный чувства шантажируемый запуганный скрытый моя преобладает мне не дают слова умалённый	в слезах в печали душа болит всё оставленный несчастный одинокий потери в жизни скорбящий охлажденный ужасом улавающий духом чрезмерно чувствительный грязный полный раскаяния угромы кислый самообичивание недостойный ранимый отрешённый опустошённый неожиданный удар неудовлетворённый плачущий стонущий ноющий	каменный серьезный суровый нахмуренный отталкивающий всплывший чувствующий отражение несправедливый атакующий бестактный паузный любимый распоряжаться напеченный упрямый недостойный ранимый драчливый развязный невнимательный мишающий препятствия грубый разлаполюющийся дающий неожиданный стонущий ноющий тяжелый фальшивый поверхностный выжуртованный защищающий свою территорию жалующийся одреманный неопытный

## Вопрос № 4: Кем бы вы были без этой мысли? Эмоции и реакции (1/2)

ОТКРЫТОСТЬ	ЛЮБОВЬ	СЧАСТЬЕ	ИНТЕРЕС	ЖИЗНЬ
понимающий уверенный лёгкий участующий свободный сочувствующий удовлетворённый теплый примемлющий добрый гармоничный чуткий относящийся терпимо забитый доступный общительный непринуждённый гибкий готовый прийти на помощь дружелюбный радущий	внимательный любимый чувствительный нежный преданный привлекательный заинтересованный восхищённый теплый взволнованный близкий любимый милый полный сочувствия заботливый добродушный скромный любимый терпеливый почитающий открытый приятный признавательный	блаженный радостный восторженный вне себя от радости ликующий благодарный праздничный в экстазе удовлетворённый жизнерадостный яркий в приподнятом настроении торжествующий бодрый любящие повеселиться беззаботный ценящий добродушно-весёлый добродушный ни о чем не волнующийся славный невинный непосредственный открытый эйфористический восхищённый в хорошем настроении на седьмом небе	очарованный заинтригованный поглощённый чем-л. пытливый увлечённый любопытный праздничный в экстазе удовлетворённый радостный наблюдательный приятно удивлённый заботливый обходительный полный решимости сосредоточенный –	игривый смелый энергичный раскрепощённый оптимист резвый оживлённый бойкий в восторге чудосный забавный дающий делющийся сообразительный бодрый равный в восторге получающий удовольствие коммуникабельный активный исполненный энтузиазма юный жизнестойкий приятно удивлённый с радостью принимающий

## Вопрос № 4: Кем бы вы были без этой мысли? Эмоции и реакции (2/2)

ПОЗИТИВ	СПОКОЙСТВИЕ	СИЛА	РАССЛАБЛЕННОСТЬ
жаждущий стремящийся налегкомысленный в восторге полный энтузиазма хороший смелый дерзновенный веляющий надежды с оптимистичным настроем прекрасный творческий конструктивный полезный находчивый целенаправленный отзывчивый производительный полный воодушевления в ударе быстро реагирующий добросовестный одобряющий уважаемый получающий премиумством легко адаптирующийся	спокойный хороший нахмуренный отталкивающий всплывший чувствующий отражение несправедливый атакующий бестактный паузный любимый распоряжаться напеченный упрямый недостойный ранимый драчливый развязный невнимательный мишающий препятствия грубый разлаполюющийся дающий неожиданный стонущий ноющий	на которого можно положиться уверенный надёжный приятно уникальный динамичный настойчивый заклённый тихий надёжный расслабленный безмятежный светлый благодарный имеющий уверенность ясный взвешенный все в порядке все ОК благодарный полный адекватный самореализовавшийся подлинный настоящий прекрасный получающий искренний с отличным настроением необременённый восприимчивый творческий уверенный самодостаточный	с приятной теплотой в теле сияющий лучистый задумчивый улыбающийся основательный неотропливый сосредоточенный - объективный эффективный не стремящийся контролировать непритязательный доверяющий ощущающий поддержку легко переходящий лёгкий спонтанный сознаний здоровый созерцательный полный спокойствия отдохнувший терпеливо ожидающий смеющийся тактичный естественный уравновешенный сфокусированный умиротворённый

✓ Порой мы испытываем затруднения с озвучиванием того, что чувствуем.

✓ Этот список используйте для ответов на 3-й и 4-й вопросы исследования. Они помогут вам обнаружить, назвать те эмоции, которые вы переживаете.

✓ Таким образом, вы лучше начинаете понимать себя, развиваете свой эмоциональный интеллект.

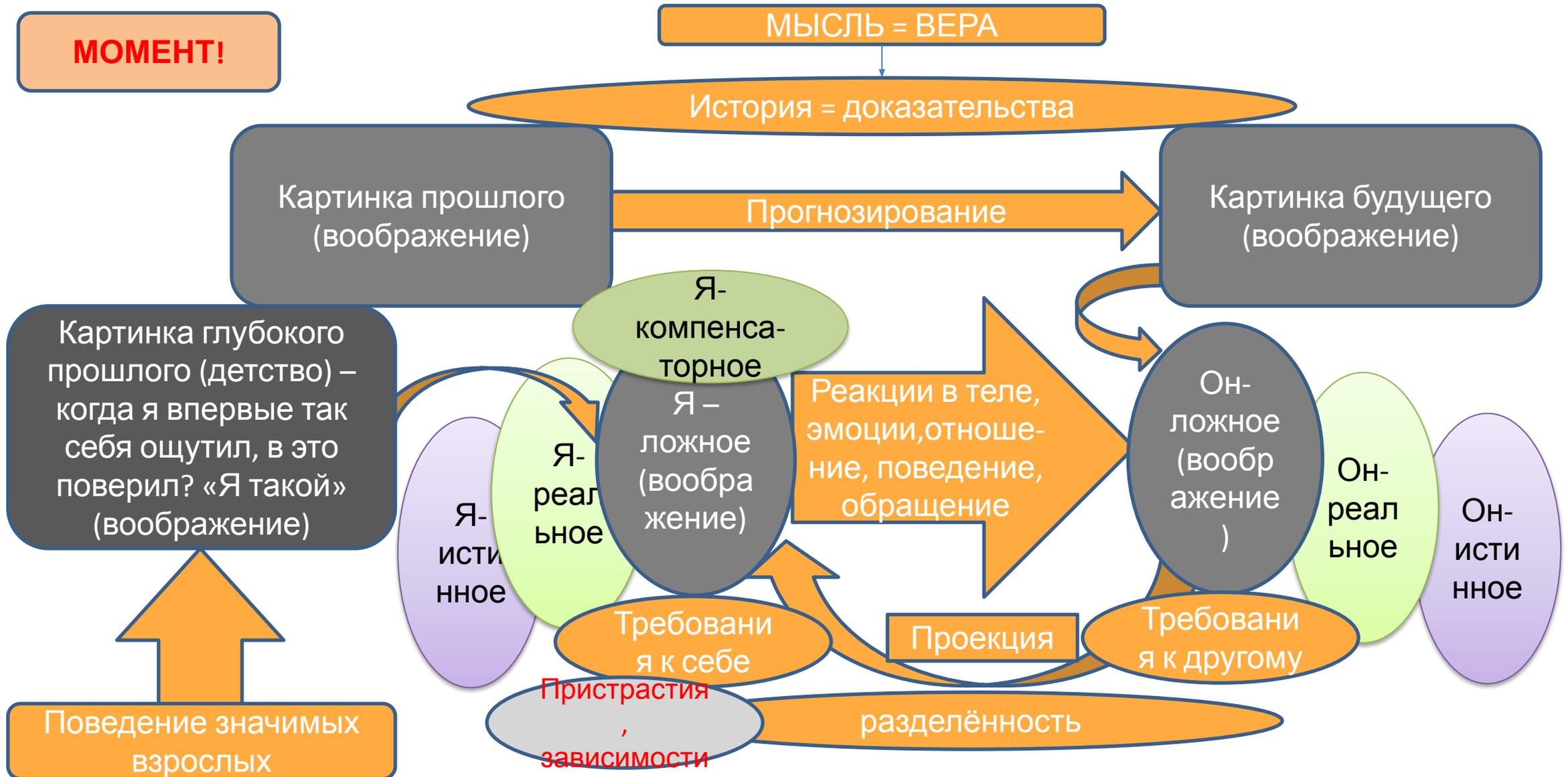


## Дополнительные вопросы к 3-му:

“Как вы реагируете, когда верите этой мысли?”

- Эта мысль приносит в твою жизнь покой или стресс?
- Какие образы из прошлого и будущего ты видишь, и какие физические ощущения возникают, когда ты об этом думаешь и становишься свидетелем этих образов?
- Какие эмоции возникают, когда ты веришь в эту мысль?
- Начинают ли проявляться какие-либо навязчивые состояния или пагубные привычки, когда ты веришь в эту мысль? (Начинаешь ли ты прибегать к алкоголю, наркотикам, кредитным картам, пище, сексу, телевидению, компьютерам?)
- Как ты относишься к этому человеку в этой ситуации, когда веришь в эту мысль? Как ты относишься к другим людям и к себе?

# ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ОТВЕТА НА ВОПРОС 3:

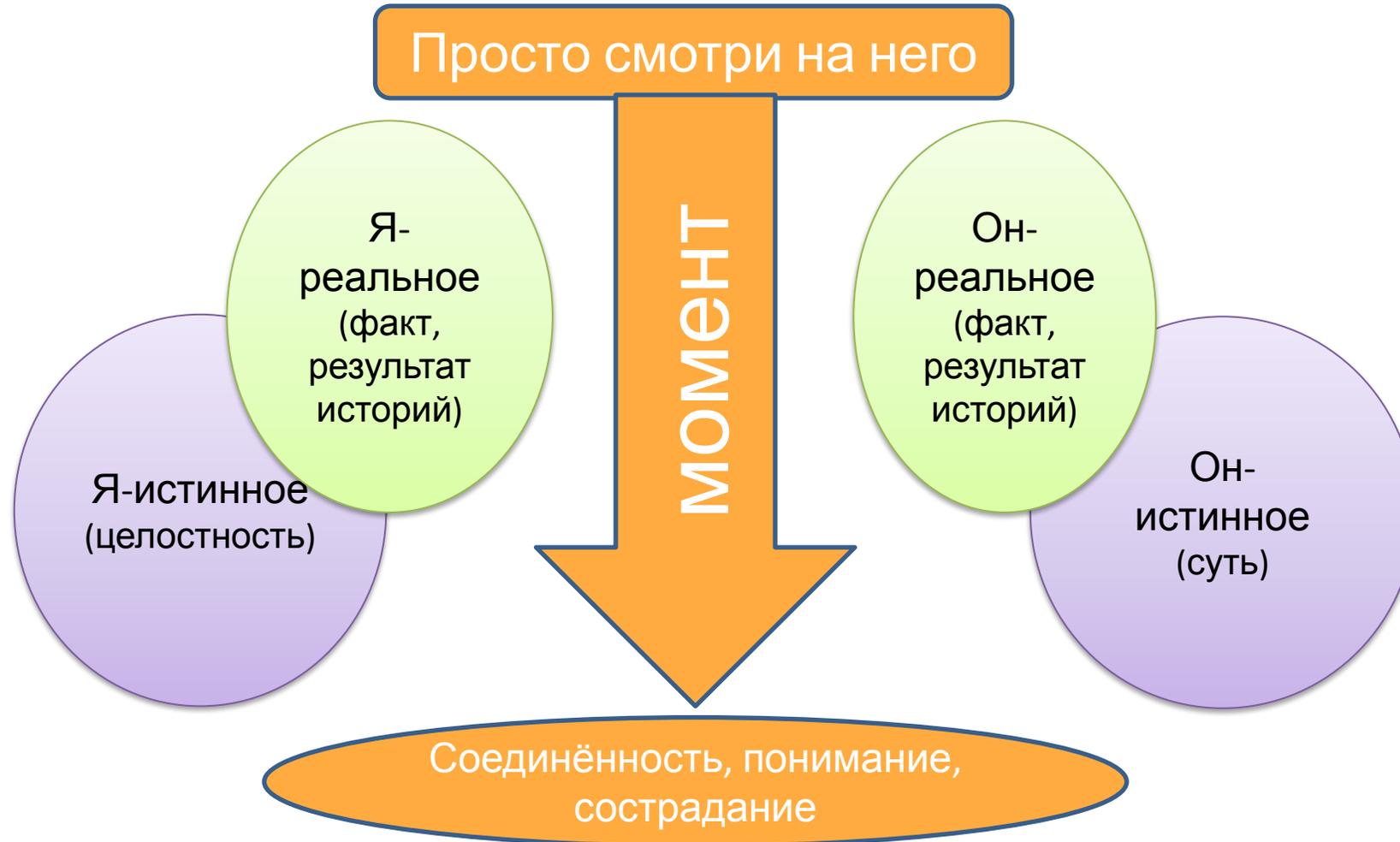


# Работа с образами в 3-м вопросе:

“Как вы реагируете, когда верите этой мысли?”

- Найдите образ себя, как он возникает (на основе картинок прошлого, проецирования их на будущее).
- Идеальный образ меня: с кем я себя сравниваю, какой я должна быть?
- Во что я верю о себе, когда такой не являюсь?
- Каким должен быть партнёр, чтобы во мне этот образ поддерживался?
- Идеальный образ партнёра: с кем я его сравниваю, каким он должен быть?
- Каким он становится для меня, когда не соответствует ожидаемому?
- Как этот образ проявляется во мне: какие реакции, поведение, голос, манера говорить, привычки во мне запускаются чтобы этот образ поддерживать?
- Как я взаимодействую с другими из этого образа?
- В чём выгода этого образа для меня: что этот образ даёт мне, от чего меня защищает?
- Найдите реальные ситуации из жизни, когда эта связка для вас работала.

# ПОДСКАЗКИ ДЛЯ ОТВЕТА НА ВОПРОС 4:



# Работа с образами в 4-м вопросе:



“Кем бы вы были, если бы не могли верить в эту мысль? Кто или что вы в этот момент без мысли?»

Просто смотрите на партнёра без мысли, без интерпретации его поведения, если бы не делали выводов о том, как он к вам относится, не занимались бы его делами (каким он должен быть, что чувствовать, как относится к вам), без домысливания и рожденья истории о нем в отношении вас, если бы просто были чистым листом восприятия, - что бы вы могли увидеть? Дайте себе время.

- Что чувствуете к нему? Есть ли соединенность с ним? Есть ли желание переделывать его?
- Какой импульс рождается в вас, что хочется сделать?
- Кто или что вы сами в этот момент?
- Ощутите себя, проживите – почувствуйте своё состояние в теле.
- Если бы вас можно было описать – как бы это звучало?
- Какие чувства вы испытываете по отношению к себе и к нему?
- Посмотрите из этого состояния на свой образ из 3-го вопроса – это вы?
- Вернитесь в момент детства: кем бы вы были в тот момент без мысли и истории о себе?
- Кем бы вы были в жизненных ситуациях, если бы были свободны от детского образа?

# ПЕРЕВОРОТЫ ВЕДУТ НАС В НАШИ ДЕЛА

## НА СЕБЯ

В ЧЁМ Я НУЖДАЮСЬ?

ЧТО Я МОГУ СЕБЕ ДАТЬ?

КАК Я МОГУ ВЕРНУТЬ СЕБЕ  
СВОЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ?

КАК Я МОГУ  
ПОЗАБОТИТЬСЯ  
О СЕБЕ?

КАКИМ ОБРАЗОМ Я САМА  
СЕБЯ ЛИШАЮ ЛЮБВИ?

КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ МОГУ  
СОВЕРШИТЬ В АДРЕС  
СЕБЯ?

ОПОРА ВНУТРИ МЕНЯ,  
А НЕ ВО ВНЕШНЕМ  
МИРЕ

## НА ДРУГОГО

КАК Я ТАКЖЕ ОБРАЩАЮСЬ  
С ДРУГИМ?

КАК Я СОЗДАЮ СИТУАЦИЮ?

КАК ТРЕБУЮ ОТ ДРУГОГО  
ТОГО, ЧЕГО САМ НЕ МОГУ  
СЕБЕ ДАТЬ?

КАК Я НАКАЗЫВАЮ  
ДРУГОГО?

КАКОЙ ВКЛАД Я ВНОШУ В  
НАШИ ОТНОШЕНИЯ?

КАК Я МОГУ ПЕРЕСТАТЬ  
РАЗРУШАТЬ НАШИ  
ОТНОШЕНИЯ?

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ,  
ВЫХОД ИЗ ЖЕРТВЫ

## НА ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ  
ПРОИСХОДИТ?

УВИДЕТЬ РЕАЛЬНОГО  
ДРУГОГО

УВИДЕТЬ ЛОЖНОСТЬ СВОЕЙ  
ИСТОРИИ

ОСОЗНАТЬ ЗАБОТУ  
РЕАЛЬНОСТИ ОБО МНЕ  
ЧЕРЕЗ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА

НОВОЕ ВОСПРИЯТИЕ  
РЕАЛЬНОСТИ – ПУТЬ К  
БЛИЗОСТИ

СОЕДИНИТЬСЯ С ДРУГИМ В  
ЛЮБВИ, НЕ ЗАВИСИМО ОТ  
ЕГО ПРОЯВЛЕНИЙ

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА  
ВКЛАД В МОЮ  
СВОБОДУ

# Переворот на «Ура!»

**ПРИМЕР: «Он обманывает  
меня.»**

**ПЕРЕВОРОТ: «Ура! Он обманывает  
меня!»**

**ВАЖНО!** Применять этот переворот **ТОЛЬКО** после трёх стандартных переворотов (на себя, на другого, на противоположное) и проведённого исследования.

- ✓ В чём доброта реальности для тебя в том, что сейчас это происходит?
- ✓ В чём твой интерес/вторичная выгода быть обманутой?
- ✓ Что благодаря этому исследованию и этой ситуации ты обнаружила для себя?
- ✓ Можешь ли ты быть уверена, что твой путь сложился бы удачнее, если бы было иначе?
- ✓ Есть ли интерес встретиться с подобной ситуацией после исследования, чтобы научиться проживать свою целостность в действии?
- ✓ Если ты вновь поймаешь себя на мысли: «Он обманывает меня», – что это будет значить для тебя?

# Переворот на мысли

## ПРИМЕР:

**«Он обманывает меня.»**

## ПЕРЕВОРОТ:

**«Мои мысли обманывают меня»**

- ✓ Если в записанных вами высказываниях часто повторяется определённый объект или тема, например, еда или «ваше» тело, то сначала проведите, как обычно, исследование с помощью четырёх вопросов.
- ✓ Когда перейдёте к переворотам, в тех местах, где это уместно, замените тот самый объект на «мои мысли» или «то, что я думаю», «мои мысли убеждают меня».  
Например: «У меня слишком толстое тело» – «Мои мысли о теле (какие именно?) слишком толстые. Я думаю, что у меня слишком толстое тело. Мои мысли убеждают меня, что у меня слишком толстое тело».
- ✓ Не звучат ли полученные высказывания так же или даже более истинно, чем первоначальные?
- ✓ В перевороте на мысли – уточните для себя: какие именно мысли причиняют вам боль и стресс? Запишите их отдельно, сделайте Работу.

# Переворот для 6-го пункта вопросника ОБС

**ПРИМЕР:** утверждение в 6-м пункте Вопросника ОБС:

«Я не хочу никогда снова почувствовать отчаяние, когда он обманывает меня.»

**ПЕРЕВОРОТ:**

**Я ГОТОВА СНОВА** почувствовать отчаяние, когда он обманывает меня.

**Я С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДУ, КОГДА СНОВА** почувствую отчаяние, когда он обманывает меня.

**Важно!** Открытость к этому перевороту появляется после исследования всего вопросника ОБС целиком.

- ✓ Это переворот как проверка, насколько вы открыто отвечали на вопросы во время исследования.
- ✓ Если есть стресс, неготовность, сопротивление при озвучивании этого переворота, вернитесь к утверждениям вопросника ОБС, выберете наиболее стрессовое для вас и повторите Работу над ним.
- ✓ Если есть интерес, готовность, любопытство, открытость встретиться с подобной ситуацией вновь, значит, ваше исследование над этим вопросником ОБС закончено.
- ✓ Если вы научитесь честно предвкушать переживания, которые вызывают у вас дискомфорт, то вам в жизни больше нечего бояться, потому что вы все принимаете, как дар, через который можете познать себя.

# Анализ ВОЗМОЖНЫХ ОШИБОК

- Исследую из конкретного момента.
- Осуждаю другого.
- Работаю без мотивов.
- Использую простые формулировки.
- Не факты, а личная интерпретация.
- Записываю свои мысли на бумаге.
- Медитирую на момент, на вопрос, на переворот.
- Погружаюсь в момент и повторяю убеждения перед вопросом.
- Соблюдаю тишину, молчание, делаю паузы: встречаю ответы.
- Ухожу от обобщений, рассуждений, историй.
- Погружение в 3-й и 4-й вопросы – материал для переворотов.
- Привожу конкретные примеры.
- В перевороте меняю только одну часть утверждения.
- Проживаю перевороты в действии.

# Работа в действии

**ПИСЬМО С  
ИЗВИНЕНИЯМИ**

**ЗАГЛАЖИВАНИЕ ВИНЫ  
ИСПРАВЛЕНИЕ СИТУАЦИИ**

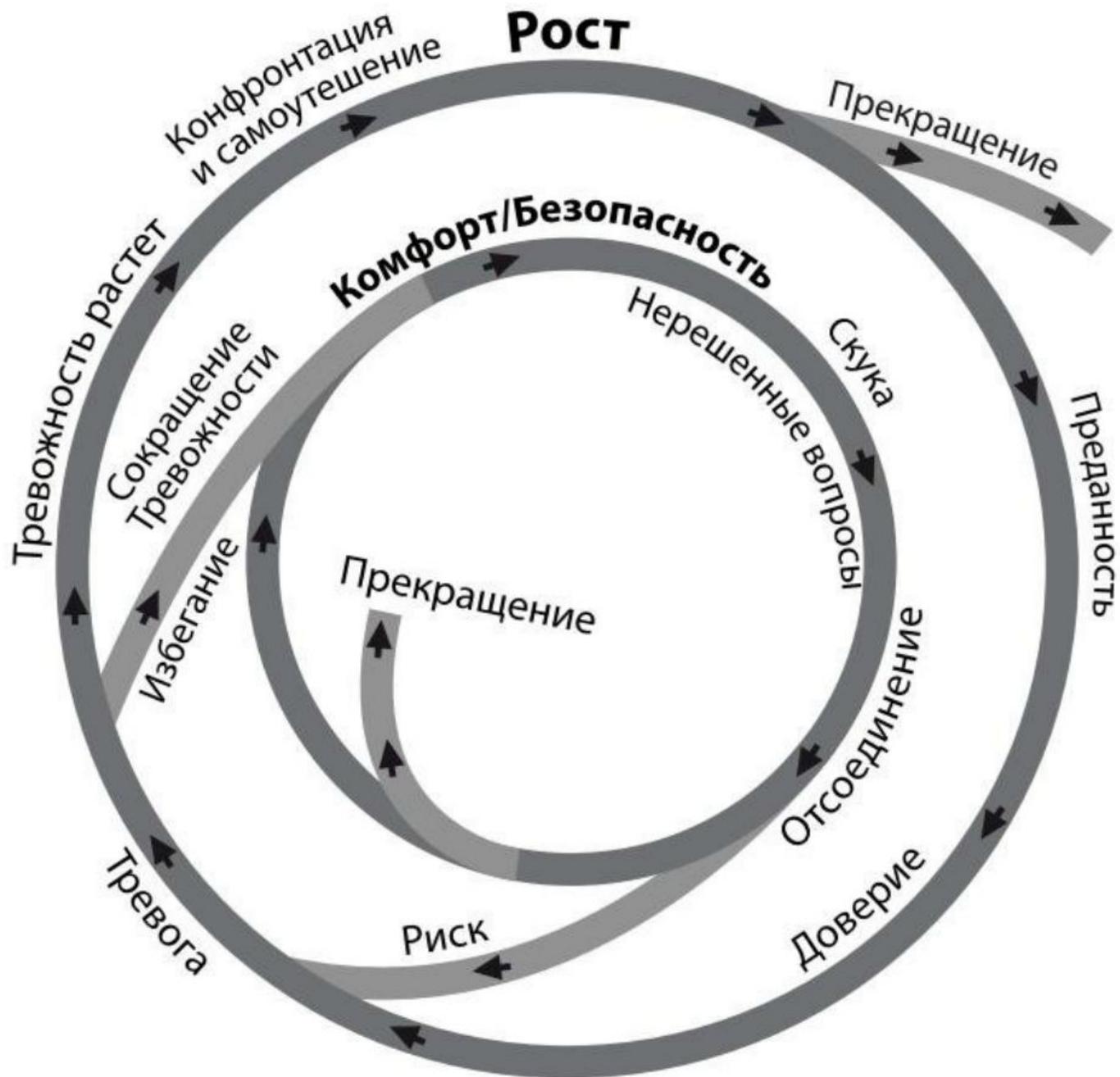
**ПЕРЕВОРОТ ПИСЬМА НА  
СЕБЯ  
ЗАГЛАЖИВАНИЕ ВИНЫ  
ПЕРЕД СОБОЙ**

**НАХОЖДЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ  
ПОДТВЕРЖДЕНИЙ  
ПЕРЕВОРОТОВ  
В ЖИЗНИ**

**ПРОЖИВАНИЕ  
ПЕРЕВОРОТОВ:  
СОВЕРШЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ  
ДЕЙСТВИЙ**

**ПЕРЕВОРОТ ВОПРОСНИКА ОБС:**

- на себя,
- на другого,
- на противоположное  
(на Бога, жизнь, на маму, папу,  
брата, сестру – дополнительно: о  
чём это?)



# Как поменять фильтр восприятия?

- **ЭТО ВАЖНО!** Чтобы закрепить результаты ваших исследований и открытий, помогите себе перенастроить фильтры восприятия себя и окружающей вас действительности, сформировать новые нейронные связи.
- Создайте отдельный файл или выпишите в дневник все ваши убеждения из вопросника ОБС с переворотом на себя, на другого, на противоположное.
- Уделите 10 минут в день (утром, вечером, в транспорте - как удобно), чтобы прочитывать эти утверждения медленно и вдумчиво.
- Выпишите на отдельный листок (телефон) ваш переворот для проживания – важно, чтобы ваши глаза как можно чаще встречались с этим переворотом.
- Одновременно в течение дня замечайте в окружающей вас действительности доказательства реальности ваших переворотов (отмечайте в дневнике, на телефоне в заметках – как удобно).
- Эти маленькие шаги помогут настроить ваш мозг на проживание переворотов, которые являются вашим индивидуальным рецептом счастья.

# Дневник наблюдений

- **Уделите себе 15 минут вечером, чтобы записать:**
  - Какие изменения в окружающем мире вы стали замечать?
  - Какие конкретные шаги вы сегодня сделали, чтобы прожить свой переворот, загладить вину?
  - Как изменились ваши отношения с другими людьми?
  - Что нового в вашем отношении к себе? Какие чувства вы стали к себе испытывать?
  - В чем именно изменилось ваше восприятие?
  - Какие события произошли?
- **Когда вы записываете новые факты, вы:**
  - закрепляете во внутреннем мире открытия и откровения, которые посетили вас во время Работы,
  - помогаете себе сменить свои фильтры восприятия,
  - помогаете себе избежать инерцию ума возвращаться в привычный шаблон.

# ПИСЬМО С ИЗВИНЕНИЯМИ



Не прощая других, мы не можем простить себя. Это не станет очевидным, пока не будет очевидным.

## Шаг первый

После проведённого исследования напишите другому письмо. Вспомните три случая, когда боль ему (ей) причиняли вы. Извинитесь. Спросите, как вы можете исправить отношения с этим человеком. Затем расскажите ему о трех его подарках вам, за которые вы признательны, и поблагодарите его. В конце письма напишите «Я люблю тебя», если вы это чувствуете, и подпишитесь.

## Шаг второй

Вам не нужно отсылать это письмо. Кое-кто предпочитает высказывать свои чувства глаза в глаза, рассказывать о своем открытии, не читая с листа. Еще кто-то никогда не отправляет письма и не исправляет текст. Что бы вы ни сделали, у вас впереди вся жизнь, чтобы решить, что делать.

Действуйте как можно скорее — когда вы будете к этому готовы. Делайте это, когда будете знать, что ответ вам не важен, что вы действуете ради себя. Действуете, зная, что ответ не ваша забота, что в письме говорится о вашей, а не чужой жизни. Это свою жизнь вы очищаете. И вам нельзя с этим спешить.

## Шаг третий

Теперь сделайте разворот, представьте, что это письмо вы адресовали себе. Возможно, вы уже знаете, как легко становится на душе, когда прощаешь другого человека, — как чудесно любить того, кого вы считали врагом. Прodelать разворот с письмом — это тоже открытие и прощение: открытие и прощение себя. Совершая разворот написанного, проявите терпение и откройте для себя свою чистую, милую, неверно понятую сущность. Мягко обходите те места, где разворот не получается, и сосредоточивайтесь там, где он срабатывает. Примите это письмо и созерцайте правдивость того, что в нем написано.

# Честное «да», честное «нет»



- Прежде всего, вам следует определиться, что для вас по-настоящему истинно. Нечестное «да» - это «нет» себе.
- Представьте, что вы просто говорите «Нет», когда чья-то просьба вызывает в вас противоречивые чувства. Обратите внимание на свои мысли о возможных последствиях, запишите ваши жуткие предположения и подвергните их сомнению, особенно мысли наподобие «Если я скажу «Нет», он не будет меня любить» и «Если я скажу «Нет», она подумает, что я ее не люблю». А правда ли это? Как я реагирую на эту мысль? Кем бы я была без этой мысли? Какой разворот возможен?
- Осознайте, что адресованное им «Нет» может означать «Да» самому себе. И отметьте, что любить можно без всяких условий - даже если вы отвечаете «Нет».
- Люди просят о многом. Когда вы осознаете, что честным ответом с вашей стороны будет ответ «Нет», вам очень просто о нем сообщать, если одновременно вы даете человеку почувствовать свою любовь. «Нет» - первая часть вашего ответа, а подтверждение вашей любви - вторая часть.
- Попробуйте сделать так и посмотрите, каково это - не отступать от своей честности и целостности.
  - ✓ Спасибо, что обращаешься с просьбой, и - нет.
  - ✓ Я понимаю, и - нет.
  - ✓ Возможно, ты прав, и - нет.
  - ✓ Я о тебе забочусь, и - нет.
  - ✓ Я вижу, что в твоём случае это подходит, и - нет.

# Просто попроси то, чего ты хочешь



- Учись просить то, чего ты хочешь. Прося то, чего ты хочешь, посмотри, как ты общаешься: находишься ли ты в согласии с самой собой, а не ищешь любви, одобрения, или признания.
- Определись, чего ты хочешь и проси искренне, отчетливо, без опаски.
- Проси, не оправдываясь.
- Обрати внимание на чувства облегчения или страха, возникающие, когда ты чётко просишь, даже если это тебе кажется неловким, пугающим, нахальным или наглым.
- Говори, не заискивая или манипулируя, без злости, не надменно или осмотрительно.
- Кем бы ты была, если бы просто, прямым текстом попросила то, чего ты хочешь, вместо того, чтобы обижаться, что не получила то, о чем не просила?
- Просто попроси то, чего ты хочешь. Помни, что люди редко обладают ясновидением, поэтому мы не всегда можем предугадать твои желания.
- Когда ты просишь то, чего хочешь, знай, что люди не всегда смогут или захотят удовлетворить твою просьбу. В таком случае попроси кого-нибудь ещё или переверни и попроси себя. Дай себе то, что ты думаешь, ты хочешь. Если все говорят «нет», кто остается? На самом деле, может быть, на это раз это тот, кого ты и ждала.  
**Заметь: Используешь ли ты молчание, чтобы оставаться жертвой?**
- Обрати внимание на то, как ты в своей жизни пытаешься своим молчанием получить признание других, вместо того,

# Практика Работы в парных отношениях



## **Работа в близких парных отношениях:**

- способствует росту близости, понимания, принятия себя и партнёра,
- формирует пространство душевного диалога,
- позволяет выводить на поверхность свою боль и потребности, возвращать свою целостность, а не прятать под ковёр «нерешённые вопросы»,
- позволяет партнёру лучше понимать вас, видеть в вас желание сблизиться и преодолевать сложные моменты,
- упреки и претензии, споры и отчужденность сменяется открытым искренним общением и спокойным выражением своих потребностей,
- уходит разделённость с партнёром, возвращается чувство соединённости, благодарности, теплоты, близости,
- поскольку меняется фон взаимодействия, улучшается качество интимной близости: растущая душевная близость усиливает желание друг к другу.

## **Если партнёр не готов делать Работу:**

- 1) Как минимум: делать самостоятельно Работу на партнёра, не вовлекая его в свои исследования, но проживая с ним перевероты, заглаживая вину перед ним и собой конкретными действиями.
- 2) Просить партнёра задать вам 4 вопроса и перевероты, используя «жёлтую карточку», когда вы Работаете над осуждающими его мыслями.

## **Если партнёр готов вместе с вами делать Работу:**

- 1) Каждый выбирает стрессовый момент для себя в отношении другого, произошедший в течение дня, и заполняет из этого момента Вопросник ОБС. Вечером перед сном в постели оба зачитывают друг другу вслух свои вопросники ОБС, говоря при этом в ответ только «Спасибо»: постарайтесь не комментировать не оправдываться не пояснять не уходить

# Результаты практики Работы

1. Ответственность. Выход из позиции жертвы обстоятельств.
2. Принятие себя. Целостность. Нет нужды и страха. Со мной уже все хорошо.
3. Слушание себя – честные «да» и честные «нет» без мотива.
4. Честность с собой и другими. Уходит скрытность – приходит прозрачность.
5. Доверие, как опора на суть человека, а не на его истории.
6. Открытость. Готовность встречать любое событие.
7. Чувство единства. Соединённость в сердце с тем, что есть.
8. Благодарность за то, что реальность ведёт меня к себе.
9. Любовь к себе. Тихое, ясное, чистое знание красоты себя и других.
10. Внутренняя свобода. Нет страха что-то потерять или с чем-то столкнуться.
11. Состояние потока и соединённости с жизнью.

# УТРЕННЯЯ ПРОГУЛКА

- Это упражнение выполняется в молчании.
- Пойдите на прогулку в молчании. Во время прогулки смотрите на все, что вас окружает, как будто у предметов нет названий. Во время прогулки начните давать названия тому на что упал ваш взгляд, как будто вы – Бог и называете предметы впервые.
- Используйте только названия «первого поколения», например: небо, цветок, насекомое, дерево, бетон, туфля, женщина.
- Когда вы замечаете, что мысли уходят в названия на одно поколение выше (например: прекрасное утро, какое красивое дерево), заметьте, остановитесь, вернитесь в безмолвие.
- Вернитесь к простым, однословным названиям, названиям «первого поколения»: земля, небо, женщина и т.д.
- Утренняя прогулка - это медитация. Главное в этом упражнении – замечать. Оно выполняется в молчании.
- Медитация – это важная часть в вашем самоисследовании. Помимо утренней прогулки слушайте медитацию Байрон Кейти на мысли.

# Техника безопасности

- Когда вы начинаете делать Работу, есть иллюзия, что вы тут же обретёте гармонию и спокойствие и безмятежность.
- Но часто возникают ситуации, когда в вас просыпается много стрессовых моментов прошлого и связанных с ними вопросников. Иногда может приходиться ощущение, что они из вас льются просто рекой. Это совершенно нормально. Ваше сознание наконец-то получило выход для накопившихся отрицательных эмоций.
- Вы становитесь более честной с самой собой и другими: то, что раньше вы «не замечали», подавляли в себе, терпели, отрицали вдруг начинает обнаруживать себя в бытовых моментах. Ваши близкие могут решить, что «ваш характер испортился»: вы начинаете говорить «нет» там, где раньше соглашались и молчали. Это естественно, когда ложный образ, который вы предъявляли другим долгие годы, вдруг начинает рушиться – потому что он не является вами.
- Не забирайте у себя эту возможность встречаться со своими чувствами и выливайте все свои эмоции из ситуаций на вопросники. Параллельно с этим делайте практику исследования, пользуясь «Руководством по одному убеждению за раз».
- Будьте бережны к себе и к своим близким в эти моменты. Ваша жизнь сейчас перестраивается. Вы учитесь стоять «на своих собственных ногах» и это порой непросто. Бонус, который вы получаете в конце, это ваши хорошие отношения с собой, а значит, и ясные, тёплые, искренние, прозрачные отношения с близкими.

Успехов вам в проживании себя настоящей!  
Подарите себе новую реальность  
и жизнь другого качества!  
Всё в ваших руках и в вашем внимании!

\*\*\*

theworkrussia.ru

<https://thework.com/>