



Anleitung zum Überprüfen negativer Glaubenssätze
Willst du wirklich die Wahrheit wissen?

The Work of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Leid verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden und zum Frieden mit Deinem Partner führt.

Untersuche dafür jede einzelne Deiner Aussagen, indem du die vier untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt. Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen über einen Menschen. Nimm stets nur ein Urteil pro Untersuchung. **The Work ist Meditation.** Es geht um Bewusstsein, und nicht um den Versuch, deinen Verstand zu verändern. Lass den Verstand die Fragen stellen und überlege. Gib dir Zeit, geh nach innen, und warte auf die Antworten, die tief aus deinem Inneren aufsteigen. Dein Körper zeigt Dir die Wahrheit.



1. Ist das wahr?

z.B. "Er will mich verlassen."

Ist das wahr, dass er Dich verlassen will? Werde still. Warte auf die Antwort Deines Herzens.



2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Kannst Du letztlich wissen, was er tut, ob er Dich verlässt oder nicht? Kannst Du wirklich wissen, was das beste Verhalten in seinem Interesse ist?

