

## Werkblad The Work of Byron Katie

**1) Aan wie of wat heb je een hekel? Wie of wat irriteert je?**

**Wie of wat doet je verdriet of stelt je teleur?**

Ik heb een hekel aan, of ik ben boos op, in de war door, verdrietig door, etc.

(naam) \_\_\_\_\_ omdat \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2) Wat wil je dat er aan hen verandert? Wat moeten ze volgens jou doen?**

Ik wil dat( naam) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3) Wat moeten ze volgens jou wel en/of niet doen, zijn, denken, voelen? Wat zou je ze adviseren?**

(naam) \_\_\_\_\_ zou ( niet) moeten \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4) Heb je iets van ze nodig? Wat moeten ze je geven of voor je doen om het jou naar de zin te maken?**

Ik heb nodig dat (naam) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**(5) Wat vind je van hen? Maak een lijstje.**

(naam) \_\_\_\_\_ is \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**(6) Wat wil je nooit meer met die persoon, dat ding of in die situatie ervaren?**

*Ik wil nooit meer \_\_\_\_\_ of ik weiger om \_\_\_\_\_*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## De Sleutel tot The Work of Byron Katie

Onderzoek nu elke uitspraak die je hebt opgeschreven met de volgende vier vragen en omkering. Dit werk is een geschreven meditatie. Lees één voor één je uitspraken van 1 – 5 op de andere kant (nummer 6 wordt verderop apart behandeld). Laat het denken elk van de vier vragen stellen. Denk erover na. Laat het antwoord vanzelf naar boven komen.

### De Vier Vragen

- 1) **Is het waar? Kun je écht (voor 100%) weten dat dit waar is?**
- 2) **Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?**
- 3) **Kun je één stress-vrije reden bedenken om deze gedachte te geloven?**
- 4) **Wie zou je zijn zonder die gedachte?**

**Voorbeeld: Wat ze wel of niet zouden moeten doen (etc.): "Paul zou me moeten begrijpen."**

**1) Is het waar dat hij je moet begrijpen?** (Wees stil. Wacht totdat het hart antwoord geeft.) **Kun je écht weten**

**dat dit waar is? Wat is de realiteit?** Begrijpt hij je? (Ga dit nog eens zorgvuldig na.) Kun je werkelijk weten wat uiteindelijk voor hem het beste is te begrijpen? (Wacht....luister.)

**2) Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?** Wat gebeurt er wanneer je vindt dat Paul je moet begrijpen en hij doet het niet? (Maak je lijstje). Word je dan woedend, gestresst en gefrustreerd? Werp je hem dan die veelbetekenende blik toe? Probeer je hem dan op wat voor manier dan ook te veranderen? Hoe voelt het om zo te reageren? (Kijk binnenin je.) Verhef je bijvoorbeeld je stem? Hoe voelt dat in je lichaam wanneer je dat doet? Kun je een reden bedenken om die gedachte los te laten? (En probeer hem a.u.b. niet los te laten.)

**3) Kun je één stress-vrije reden bedenken om deze gedachte te geloven?** (Wees stil terwijl je luistert. Ervaar je eigen wijsheid.)

**4. Wie zou ik zijn zonder deze gedachte?** Hoe zou jouw situatie er zonder die gedachte uitzien? Sluit je ogen. Stel jezelf voor in de aanwezigheid van degene die jij als 'vijand' beschouwde, van wie je verlangt dat hij jou begrijpt. Stel je nu voor dat je één ogenblik naar die persoon kijkt zonder de gedachte: "Ik wil dat hij begrijpt". Kijk. Observeer. Wat zie je dan? Stel je nu voor hoe hij jouw gescheld ervaart wanneer jij hem ervan overtuigd dat hij jou moet begrijpen. Zolang je die persoon niet als een vriend kan zien, zelfs wanneer je denkt dat hij je niet begrijpt, is je werk niet af.