

המדריך לביצוע חקירה בשיטת "העבודה" של בירון קייטי

מבנה החקירה: 4 השאלות ואז היפוכים .

המחשבה לחקירה:

1. האם זאת האמת? (כן או לא. אם התשובה היא לא - אנא עברו לשאלה 3).

2. האם את/ה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת? (כן או לא).

3. איך את/ה מגיב/ה, מה קורה, כשאת/ה מאמין/ה למחשבה הזאת?

התבוננו:

- האם המחשבה הזאת מביאה שלווה או מתח לחייכם?
- אילו תחושות גופניות ורגשות מתעוררים בכם כשאתם מאמינים למחשבה?
הרשו לעצמכם לחוות אותן עכשיו
- אילו תמונות אתם רואים, של עבר ועתיד, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
- האם אתם יכולים לזהות התנהגות של התמכרות או אובססיות שמתחילות להתהוות כשאתם עדים לתמונות ומאמינים למחשבה (האם אתם מגיבים בשימוש ב: אלוהול, סמים, כרטיסי אשראי, אוכל, סקס, טלוויזיה וכו')?
- איך אתם מתייחסים לאותו אדם, בסיטואציה הזאת, כשאתם מאמינים למחשבה?
לעצמכם? ולאחרים?

4. מי תהייה ללא המחשבה? עצמו את עיניכם, התבוננו והרהרו. מי או מה אתם ללא

המחשבה הזאת? (המציאות לא השתנתה אבל אתם ללא המחשבה).

הפכו את המחשבה. מחשבות ניתן להפוך אל עצמי, אל האחר ואל הנגדי. מצאו

לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות, אמתיות איך כל היפוך נכון לך בסיטואציה הזאת.