

## דף השאלות

השתמש בארבע השאלות המרכזיות ובתת-השאלות כדי לחקור כל מחשבה מלחיצה או מכאיבה .  
אין צורך להשתמש בכל תתי השאלות, ולא כולן מתאימות לכל מחשבה .

### 1. האם זאת אמת ?

- סגור את עיניך, היה דומם, הכנס עמוק פנימה כשאתה הוגה בשאלה זו .
- אם התשובה היא כן, באיזו עוצמה אתה מאמין במחשבה בדרוג מ- 1 ל-10 .
- אם התשובה היא לא, המשך לשאלה 3 .

### 2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת ?

- האם אתם יכולים לדעת יותר מאלוהים ?
- האם אתם יכולים באמת לדעת מה הכי נכון עבור הנתיב שלכם לטווח הארוך?
- האם אתם יכולים לדעת בוודאות שתהיו שמחים יותר אם תקבלו מה שרציתם?

### 3. איך אתם מגיבים כאשר אתם מאמינים למחשבה הזו ?

- היכן אתה מרגיש זאת בגוף כשאתה מאמין למחשבה ?תאר את ההרגשה בפרוט .
- איזה תמונות אתה רואה כשאתה מאמין למחשבה ?התבונן בהן, היה דומם.
- מתי מחשבה זו או מחשבה דומה עלתה בך בפעם הראשונה?
- איך אתה מתייחס לאחרים כאשר אתה מאמין למחשבה זו ?מה אתה אומר להם ?  
מה אתה עושה ?את מי אתה תוקף וכיצד ?היה ספציפי .
- איך אתה מתייחס לעצמך כשאתה מאמין למחשבה ?האם עולות בך מחשבות של שנאה-עצמית ?פרט אותן .האם זה העיתוי בו אתה ניגש לאוכל, לאלכוהול , לטלוויזיה, לכרטיס האשראי או להתמכרויות אחרות ?
- כיצד חיית את חייך בעקבות זאת שהאמנת למחשבה ?היה ספציפי .סגור את עיניך והתבונן בעבר .
- האם מחשבה זו מביאה שלוה או לחץ ומתח לחייך?
- האם אתה יכול למצוא סיבה טובה להפסיק להאמין למחשבה זו?
- האם אתה יכול למצוא סיבה שאינה מעוררת מתח להמשיך ולהחזיק במחשבה זו?  
איזה עוד מחשבות עולות במוחך כאשר אתה מאמין למחשבה זו ? ( בדרך זו תוכל לגלות אמונות יסוד החבויות בך, רשום אותן וחקור אותן אח"כ .)
- בעסק של מי אתה כשאתה חושב מחשבה זו?
- מה אתה מרוויח מלהחזיק במחשבה זו?
- איזה דבר נורא יקרה אם לא תאמין למחשבה זו ?רשום מחשבה נוראית וחקור אותה מאוחר יותר

### 4. מי תהיו ללא המחשבה הזאת ?

- איך תחיו את חייכם אחרת אם לא תאמינו למחשבה זו .סגרו את עיניכם, דמיינו את חייכם ללא המחשבה .כיצד גופכם מרגיש ללא המחשבה ?היו ספציפיים ?
- דמיינו שאתם פוגשים את האדם המדובר ללא המחשבה .מה אתם רואים בו ?איך אתם מגיבים כלפיו ?
- מי אתם **ברגע זה**, יושבים כאן, ללא המחשבה ?

### הפכו את המחשבה

- ניתן להפוך את המחשבה אל עצמך, אל האחר, אל הניגוד ואל "החשיבה שלי ."  
שלוש דוגמאות כנות מתוך חייך, עבור כל היפוך, בהן ההיפוך הזה נכון .
- אם תחייא את ההיפוך בחייך, מה תעשה ?כיצד תחייא את חייך אחרת?

כל הזכויות שמורות לBKI . תורגם בחסות מרכז פתח למחשבה המוביל בישראל את שיטת העבודה .לסדנאות וקורסים בשיטה התקשרו 077-2002228 או באתר [www.thework.co.il](http://www.thework.co.il)