

## Ítélezz az Embertársad felett – Feladatlap

### Mondj ítéletet – Írd le – Tedd fel a négy kérdést – Fordítsd meg

Válassz ki egy olyan személyt, lehet élő vagy már halott, akinek még nem bocsátottál meg 100%-osan valami miatt, és válaszolj az alábbi 6 kérdésre. Rövid, egyszerű mondatokkal fogalmazz. Ne cenzúrázd magad – próbáld meg minél teljesebben felidézni, átélni a haragodat vagy fájdalmadat, úgy mintha most éppen benne lennél az adott helyzetben. Ne fogd vissza magad, használd ki ezt a lehetőséget arra, hogy mindent leírj, ami eszedbe jut, nem most kell kedvesnek lenni. Hagyd, hogy előjöjjön belőled a kritikus, kicsinyes éned.

**1. Ki az a személy, akire haragszol, aki elszomorít, dühít, csalódást okoz, vagy bármilyen módon zavar, fájdalmat okoz? És miért?** (Pl. Haragszom Julcsira, mert nem figyel rám, nem értékelt engem, és bármit mondok, azt megkérdőjelezi.)

..... vagyok/érezek.....íránt, mert.....  
.....  
.....  
.....

**2. Szerinted min kéne ennek a személynek változtatnia? Mit kéne máshogy csinálnia?** (Pl. Azt akarom, hogy Julcsi lássa be, nekem van igazam. Azt akarom, hogy bocsánatot kérjen tőlem.)

Azt akarom, hogy .....(név).....  
.....  
.....(miben változzon meg, mit tegyen).

**3. Mi az pontosan, amit szerinted ennek az embernek tennie, gondolnia vagy éreznie kellene, vagy épp nem kellene? Milyen tanácsot adnál neki?** (Pl. Julcsinak nem kéne vitatkoznia velem. Többet kellene magával foglalkoznia.)

..... (név) a következőt kellene/nem kellene tennie, gondolnia, éreznie.....  
.....  
.....

**4. Mire van szükséged a részéről ahhoz, hogy Te boldog legyél?** (Pl. Arra van szükségem, hogy Julcsi meghallgasson és tiszteljen.)

Arra van szükségem, hogy.....  
.....  
.....

**5. Miket gondolsz róla? Készíts listát!** (Pl. Julcsi igazságtalan, öntelt, szemtelen, őszintétlen.)

.....  
.....

**6. Mi az, amit soha többé nem szeretnél átélni/megtapasztalni vele?** (Pl. Soha többé nem szeretném azt érezni, hogy Julcsi nem értékelt. Soha többé nem akarom látni, hogy egyik cigiről a másikra gyújt, és tönkreteszi az egészségét.)

Soha többé nem akarom, hogy.....  
.....  
.....  
.....

## A Négy Kérdés + Segítő Kérdések

### 1. Igaz ez?

- A válasz csak „igen”, „nem” vagy „nem tudom” lehet.
- Ha a válaszod „nem”, menj tovább a 3. kérdésre.
- Mi ebben a valóság? Tényleg megtörtént? Mondj példákat!
- És ez mit jelent számodra, milyen következményei vannak Rád nézve?

### 2. Teljesen biztos lehetsz abban, hogy ez igaz?

- Tudhatsz többet, mint Isten/az Univerzum/a Valóság?
- Tudhatod-e biztosan, hogy hosszú távon mi lenne a legjobb neked/neki?
- Tökéletesen biztos vagy benne, hogy jobb életed lenne, ha megkapnád, amit akarsz?

### 3. Hogyan reagálsz, mit érzel, mi történik, amikor elhiszed ezt a gondolatot?

- Milyen érzelem jelenik meg benned, amikor elhiszed ezt a gondolatot?
- Ez a gondolat feszültséget vagy békességet okoz benned?
- Milyen múltbeli vagy jövőbeli képek jelennek meg a fejedben, amikor elhiszed ezt a gondolatot?
- Írd le a testi érzeteket, melyeket akkor érzel, ha elhiszed ezt a gondolatot?
- Hogyan bánsz az adott személlyel illetve másokkal, amikor elhiszed ezt a gondolatot? Mit mondasz neki? Hogyan cselekszel?
- Hogyan bánsz magaddal, amikor elhiszed ezt a gondolatot? Vannak öngyűlölő gondolataid? Mik ezek?
- Milyen szenvedélyeid, mániáid jutnak eszedbe, amikor elhiszed ezt a gondolatot? (Alkohol, kaja, távirányító, szerencsejáték, vásárlás.)
- Hogyan éled az életedet, amikor elhiszed ezt a gondolatot?
- Hol, mikor, hány éves korodban jutott eszedbe először ez a gondolat?
- Kinek a dolgával foglalkozol éppen, amikor elhiszed ezt a gondolatot?
- Milyen haszonnal jár, ha ragaszkodsz ehhez a gondolathoz?
- Mitől félsz, mi történne, ha nem hinnél el többé ezt a gondolatot? (Később érdemes ezeket a félelmeket is szemügyre venni.)
- Mire nem vagy képes, amikor elhiszed ezt a gondolatot?
- Látsz rá okot, hogy elvesd ezt a gondolatot? (Nem azt kérem, hogy vedd el, csupán érezd át.)
- Látsz rá fájdalommentes, stresszmentes okot, hogy ne vedd el ezt a gondolatot? Ha igen, készíts listát róluk? Hogyan jelenik meg a stressz és a fájdalom az életedben?

### 4. Ki lennél e nélkül a gondolat nélkül?

Csukd be a szemed, figyelj befelé, és meditálj ezen a kérdésem: Ki vagy mi lennél e nélkül a gondolat nélkül? Ki lennél a történeted nélkül?

- Ki lennél, ha nem hinnél ebben a gondolatban?
- Képzeld el magad a szóban forgó ember társaságában, vagy a szóban forgó helyzetben a gondolat nélkül. Milyen érzés?
- Képzeld el, hogy életedben először találkozol ezzel az emberrel, és még nincsenek feltevéseid és vélekedéseid vele kapcsolatban. Mit látsz?
- Ki vagy most, *ebben a pillanatban*, ahogy itt ülsz, e nélkül a gondolat nélkül?
- Hogyan élnél e nélkül a gondolat nélkül? Miben változna meg az életed, ha képtelen lennél többé hinni benne?
- Mennyiben bánnál másképp a többi emberrel, ha nem hinnél ebben a gondolatban?

## Megfordítás – Mivel Minden Fordítva Van

**Most pedig fordítsd meg a fentebbi állításaidat és ítéleteidet.** Ennek több variációja van, próbáld ki valamennyi lehetőséget, hogy kiderüljön, hol van a te kutyusod leginkább elásva. ☺ Minden esetben ízelgesd őket, mélyedj magadba, és érezd át, hogy az átfordítás igaz-e, vagy esetleg „még igazabb”, mint a te eredeti állításod. És találj minden átfordításra 2-3 példát az életedből, amikor Te tetted azt a dolgot.

Az állításokat át lehet fordítani az ellentétükre, saját magadra, vagy a másik személyre. Ezekon kívül előfordul, hogy más változatok is lehetségesek.

A fordítást úgy is érdemes elvégezni, hogy a „gondolkodásom” vagy a „gondolataim” szóra vonatkoztatod az ítéletet.

Pl.

**„Arra van szükségem, hogy Julcsi tisztelje a véleményemet.”**

Lehetséges fordítások:

„Nincs arra szükségem, hogy Julcsi tisztelje a véleményemet.”

„Arra van szükségem, hogy tiszteljem Julcsi véleményét.”

„Arra van szükségem, hogy Julcsi ne tisztelje a véleményemet.”

„Arra van szükségem, hogy tiszteljem a saját véleményemet.”

**„Meg kellene értenie engem.”**

„Nem kellene megértenie engem. (Ez a valóság.)

„Nekem kéne megértenem Őt.”

„Saját magamat kéne megértenem.”

**„Nem mutatja ki a szeretetét felém.”**

„Kimutatja a szeretetét felém”. (A legjobb képessége szerint.)

„Én nem mutatom ki a szeretetemet felé. (Találok erre példát?)

„Én nem mutatom ki a saját magam iránt érzett szeretetemet.” (Amikor nem vizsgálom meg a gondolataimat.)

**„Apunak nem kéne kiabálnia velem.”**

„Apunak kiabálnia kell velem. (Mivel valóban ezt teszi. Akkor nyilván erre van szükségem. Odafigyelek rá ilyenkor?)

„Nekem nem kéne kiabálnom apuval.”

„Nem kéne magammal kiabálnom.” (Mivel a fejemben újra és újra lejátszom, ahogy kiabál velem. Ki kegyesebb? Apu, aki csak egyszer kiabált, vagy én, aki 100-szor lejátszom ezt a fejemben?)

**Most pedig írd le a saját ítéleted megfordításait!**

.....  
.....  
.....  
.....

- Van ez a megfordítás legalább olyan igaz vagy igazabb, mint az eredeti állítás?
- Hol tapasztalod ezt a megfordítást a jelenlegi életedben?
- Ha valóban megélnéd ezt a megfordítást, mit tennél, és mennyiben élnél más életet, mint most?
- Tudsz még mondani egyéb lehetséges megfordításokat, amik legalább ennyire igazak vagy igazabbak?

Végül pedig az **Ítélező Lap 6. pontjában szereplő kívánsággal kapcsolatban** (Mi az, amit soha többé nem szeretnél átélni vele?), milyen érzés, ha a következőket mondod?

**„Hajlandó vagyok azt érezni, hogy...”**

**„Alig várom, hogy az történjen, hogy...”**