

Verwende die folgenden vier Fragen und Unterfragen (die Unterfragen nur sofern passend) mit der Überzeugung, die du untersuchst. Wenn du die Fragen beantwortest, schliesse die Augen, werde still und geh in die Tiefe während du überlegst. Die Überprüfung hört in dem Moment auf zu funktionieren, wo du aufhörst die Fragen zu beantworten.

1. Ist es wahr?

- Die Antwort ist nur ein „Ja“ oder ein „Nein“.
- Wenn deine Antwort „Nein“ ist, gehe zu Frage Nummer drei.

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

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Gelegentlich finden Leute die folgenden Unterfragen hilfreich)

- Welche Gefühle spielen sich ab, wenn du diesen Gedanken glaubst (Traurigkeit, Angst, etc. Auf www.thework.com ist eine Liste von Gefühlen und Reaktionen verfügbar, falls nötig)?
- Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- Welche Bilder aus der Vergangenheit und über die Zukunft siehst du, wenn du den Gedanken glaubst?
- Beschreibe die Gefühle, die in deinem Körper auftauchen, wenn du diesen Gedanken glaubst.
- Wie behandelst du diese und andere Personen, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wie behandelst du dich selbst, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Was für Süchte/Zwänge beginnen sich zu manifestieren, wenn du diesen Gedanken glaubst (Alkohol, Kreditkarten, Essen, die Fernbedienung)?
- Was befürchtest du würde geschehen, wenn du diesen Gedanken nicht glauben würdest? (Überprüfe die Liste mit deinen Befürchtungen später.)
- In wessen Angelegenheit befindest du dich mental, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wo und in welchem Alter hattest du den Gedanken zum ersten Mal?
- Was bist du nicht in der Lage zu tun, wenn du diesen Gedanken glaubst?

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Schließe deine Augen und beobachte, überlege. Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um.

Aussagen können ins Gegenteil, zu dir selbst, und zu der anderen Person umgekehrt werden, und gelegentlich gibt es noch weitere Varianten. Wenn es sich um eine Sache handelt, kannst du sie mit „mein Denken“ oder „meine Gedanken“ ersetzen. Finde mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie die Umkehrung genauso wahr oder wahrer ist, wie deine ursprüngliche Aussage.