

להפוך את המחשבה

לראות מה עוד יכול להיות נכון

מחשבה מכאיבה נוטה להגיע כמשפט סגור: "לא אכפת לה ממני". במקום להתווכח איתה, אפשר לקחת את המשפט עצמו ולהפוך אותו לכמה כיוונים.

למה להפוך מחשבה?

מחשבות נוטות להופיע כאילו הן עובדות. כשאנחנו מאמינים מיד לגרסה הראשונה שעולה, אנחנו עלולים להיתקע בתוך פרשנות אחת ולפעול לפיה שוב ושוב.

היפוך המחשבה לא נועד להוכיח שהיא שקרית. הוא נועד להזכיר שיש יותר מדרך אחת להבין את מה שקרה. כשאנחנו מייצרים שלושה או ארבעה היפוכים ומחפשים דוגמאות שמוכיחות כל אחד מהם, המחשבה המקורית מאבדת את הבלעדיות שלה. נפתח מרחב גמיש יותר, שבו אפשר לבחור מחשבות לפי המציאות, ההיגיון ומה שאנחנו רוצים ליצור בחיים - ולא רק לפי אוטומטים, עלבונות ישנים ומסקנות מהעבר.

מהו היפוך?

היפוך הוא משפט חדש שנולד מהמחשבה המקורית. אפשר להפוך את החיוב והשלילה, להחליף את האדם, לשנות את הכמות, לבחור פועל אחר או להוסיף המשך קצר.

ההיפוך לא חייב להיות ההפך המדויק. הוא גם לא חייב להישמע חכם. הוא צריך להיות קצר וברור, כדי שאפשר יהיה לבדוק אותו מול החיים.

לא צריך למצוא את כל ההיפוכים. ברוב המקרים שלושה או ארבעה מספיקים.

איך הופכים משפט?

משנים רכיב אחד בכל פעם

1

הופכים כן ולא

"לא אכפת לה ממני" ← "אכפת לה ממני".

2

מחליפים את האדם

"לא אכפת לי ממנה". "לא אכפת לי מעצמי".

3

משנים את הכמות

"לא אכפת לה מאף אחד". "אכפת לה מכולם". "אכפת לה ממני במשהו".

4

מחליפים מילה או מוסיפים המשך קצר

"היא לא רואה אותי". "היא לא מתעלמת ממני". "לא אכפת לי אם אכפת לה ממני".

דוגמה מלאה

המחשבה: "לא אכפת לה ממני"

- אכפת לה ממני.
- לא אכפת לי מעצמי.
- אכפת לה מכולם.
- אכפת לי ממנה.
- היא לא מתעלמת ממני.
- לא אכפת לי ממנה.
- לא אכפת לה מאף אחד.
- אכפת לה ממני במשהו.
- אכפת לי מעצמי.
- לא אכפת לי אם אכפת לה ממני.

לא עובדים עם כולם. בוחרים שלושה או ארבעה היפוכים שאפשר לבדוק.

לדוגמה, אפשר לבחור: אכפת לה ממני; לא אכפת לי ממנה; לא אכפת לי מעצמי; אכפת לה ממני במשהו. לכל אחד מהם מחפשים דוגמאות שמוכיחות שהוא נכון.

דוגמאות שמוכיחות את ההיפוך "אכפת לה ממני"

- היא שלחה הודעה לבדוק שהגעתי.
- היא זכרה שהיה לי יום חשוב.
- היא הציעה לעזור כשביקשתי.

דף עבודה

שלושה או ארבעה היפוכים למחשבה אחת

כתוב את המחשבה במשפט קצר. הפוך אותה בשלושה או ארבעה כיוונים. מתחת לכל היפוך, כתוב דוגמאות קונקרטיות שמוכיחות שהוא נכון. שלושה היפוכים מספיקים; הרביעי הוא אפשרות, לא חובה.

המחשבה שלי

ההיפוך	דוגמאות שמוכיחות את זה
1.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.
4.	1. 2. 3.

הדף המקורי

"העבודה" של ביירון קייטי בעברית

הדף הרשמי כולל את ארבע השאלות ואת ההיפוכים. המסמך שלפניך אינו מדריך לכל "העבודה"; הוא כלי ממוקד לעבודה על ההיפוכים בלבד.

פתיחת הדף בעברית



סרוק את הקוד או פתח את הקישור:

דף עבודה לחקירת אמונה אחת - עברית

הקישור מוביל לקובץ הרשמי באתר The Work of Byron Katie.

מה תמצאו בדף הרשמי?

שלושת ההיפוכים

החקירה המלאה של המחשבה לפני שעוברים להיפוכים. היפוך לאחר, היפוך לעצמי והיפוך אל ההפך.

ארבע השאלות

הנחיות מלאות

הזמנה למצוא דוגמאות אמיתיות שתומכות בכל היפוך. המסגרת המקורית של ביירון קייטי לעבודה עם המחשבה.

מקום לדוגמאות

על ההרחבה במסמך הזה

כאן נוספה דרך חופשית לייצר היפוכים: משנים בכל פעם רכיב אחד במשפט, מייצרים כמה חלופות קצרות, ובחרים שלוש או ארבע לבדיקה.

הבדיקה נשארת קונקרטית: דוגמאות שמוכיחות שההיפוך נכון.

קרדיט וחזיונות: ההיפוכים ו"העבודה" מזוהים עם ביירון קייטי. הדף הרשמי הוא יצירה של Byron Katie International, Inc. ומופיע כאן כקישור בלבד.