

PASO 1: Hoja de trabajo juzga a tu prójimo.

1. ¿Quién provoca tu enfado o tu tristeza o te decepciona? ¿Qué es lo que no te gustaba o todavía no te gusta de esta persona? (Recuerda: sé duro, infantil y mezquino.) No me gusta (estoy enfadado con, o triste o confundido por) (nombre) porque _____
2. ¿Cómo quieres que cambie? ¿Qué quieres que haga? Quiero que (nombre) _____
3. ¿Qué es lo que debería o no debería hacer, ser, pensar o sentir? (Nombre) debería (no debería) _____
4. ¿Necesitas algo de esa persona? ¿Qué tiene que darte o hacer para que seas feliz? (Finge que es tu cumpleaños y que puedes pedir absolutamente todo lo que quieras. ¡Adelante!) Necesito que (nombre) _____
5. ¿Qué piensas de esa persona? Haz una lista. (No seas racional ni amable.) (Nombre) es _____
6. ¿Qué es lo que no quieres experimentar nunca más con esa persona, cosa o situación? No quiero nunca más o me niego a _____

En su forma más básica, El Trabajo consiste en cuatro preguntas y una o más inversiones.

Por ejemplo, el primer pensamiento que se podría investigar de la Hoja de Trabajo anterior es "Pablo no me escucha". Busca a alguien en tu vida acerca de quien hayas tenido ese pensamiento, y hagamos El Trabajo. "[Nombre] no me escucha."

Paso 2: Realizar las cuatro preguntas.

1. ¿Es verdad?
2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?
3. ¿Cómo reaccionas, ¿qué sucede, cuando crees ese pensamiento?
4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Paso 3: Invertir el pensamiento.

Después de haber investigado tu afirmación con las cuatro preguntas, es el momento de hacer la inversión del concepto que estás cuestionando.

Cada inversión es una oportunidad para experimentar lo opuesto de lo que originalmente creías. La afirmación puede ser invertida al opuesto, hacia uno mismo y hacia el otro (y a veces a "mis pensamientos" cuando aquello parece adecuado). Encuentra al menos tres ejemplos genuinos y específicos de cómo cada inversión es verdad en tu vida, y luego permítete el tiempo y la presencia para sentir cada uno profundamente.

Por ejemplo, "Pablo no me comprende" se invierte:

• **Hacia el opuesto:** “Pablo me comprende”. Aquíetate y observa mientras tu mente te revela ejemplos de cómo esta inversión es verdad. Esos ejemplos podrían ser:

- a) Él comprende que cuando estoy enfadada siempre se me pasa.
- b) Él me comprendió la semana pasada cuando se rió del chiste que le contaba.
- c) Él me comprendió ayer cuando le dije que realmente necesitaba salir con amigas. Hasta se quedó en casa con los niños.

• **Hacia uno mismo:** Otra inversión es “Yo no me comprendo.” De nuevo, encuentra por lo menos tres ejemplos genuinos y específicos de las veces en que tú no te has comprendido.

• **Hacia el otro:** Una tercera inversión es “Yo no comprendo a Pablo.” Suéltate, cierra tus ojos, y con la mente abierta, observa cómo las imágenes y las emociones dentro de ti comienzan a mostrarte, ejemplo a ejemplo, dónde y cuándo tú no has comprendido a Pablo.

PASO 4: Acoger la realidad.

Después de haber invertido los juicios emitidos en tus respuestas a las preguntas 1 a 5 de la Hoja de Trabajo y de haber encontrado por lo menos tres ejemplos para cada inversión, invierte la respuesta dada en la pregunta número 6 utilizando “Estoy dispuesto...” y “Espero con ilusión”.

Por ejemplo, “Nunca más deseo experimentar otra discusión con Pablo” se invierte a “Estoy dispuesto a experimentar otra discusión con Pablo” y “Espero con ilusión experimentar otra discusión con Pablo.” ¿Por qué estarías dispuesto a experimentar otra discusión?

Con la inversión a la pregunta número 6 se pretende abrazar plenamente la vida entera sin temor, y estar siempre abierto a la realidad.

Si vuelves a tener otra discusión con Pablo, bien. Si duele, rellena otra Hoja de Trabajo, Juzga a tu prójimo, e investiga los pensamientos que aún no has cuestionado con suficiente profundidad.

Sentir incomodidad es solamente un recordatorio de que nos hemos apegado a algo que podría no ser verdad para nosotros. Esos sentimientos nos dicen que es el momento de identificar los pensamientos estresantes y hacer El Trabajo.