Radni list za Rad BK

Prvo se opustite, umirite se, zatvorite oči i čekajte da se neka stresna situacija pojavi u vašim mislima. Dok identifikujete misli i osjećanja koje ste doživljavali u situaciji o kojoj ste odabrali da pišete, ispunite radni list nazvan *Osudi bližnjeg svog*. Koristite kratke, jednostavne rečenice. Nemojte zaboraviti da *uperite prst i osudite druge*.
Možete pisati sa tačke gledišta kada vam je bilo pet godina ili bilo kojeg drugog perioda iz vašeg života. Molim vas *nemojte* još pisati o sebi.

1. **Ko vas ljuti, zbunjuje ili razočarava, u ovoj situaciji, vremenu i mjestu, i zašto?**
   Ne sviđa mi se (Ljuta sam na, ili tužna, uplašena, zbunjena, itd.) (ime) zato što
   _____
   _____
   _____

2. **U ovoj situaciji, na koji način želite da se oni promijene? Šta želite da oni urade?**
   Želim da (ime) _____
   _____
   _____

3. **U ovoj situaciji, kakav savjet biste im dali?**
   (Ime) treba (ne treba) da _____
   _____
   _____

4. **Šta je potrebno da on/ona misli, kažu, osjeća ili učini da biste *Vi* bili srećni u ovoj situaciji?**
   Potrebno je da (ime) _____
   _____
   _____

5. **Šta mislite o njima u vezi sa ovom situacijom? Napravite spisak.**
   (Ime) je _____
   _____
   _____

6. **Šta nikad više ne želite da iskusite u vezi sa ovom situacijom?**
   Nikad više ne želim_____
   _____
   _____

© 2014 Byron Katie International, Inc. Sva prava zadržana. thework.com/srpski