



## ***Jeg trenger din kjærlighet. Mini-arbeidsskjema***

Tenk på en person som du vil ha - eller pleide å ville ha - kjærlighet, anerkjennelse eller verdsettelse fra. Det kan være hvem som helst fra fortid eller nåtid, hjemme eller på jobben, eller det kan være en du akkurat har møtt. Ikke skriv om deg selv. Fyll inn linjene under med korte setninger. Gjør det enkelt, og skriv ned det første du tenker på uten å sensurere deg selv. Ingen, utenom deg selv, vil se hva du har skrevet.

1. Jeg er irritert på \_\_\_\_\_ fordi \_\_\_\_\_

(Eksempler: "Jeg er irritert på John fordi han er så lat. Han vil bare se på tv. "  
"Jeg er irritert på John fordi han ikke skiller seg fra kona si.")

2. Jeg trenger, eller trengte, at \_\_\_\_\_

(Eksempler: "Jeg trenger at kona mi elsker og respekterer meg." "Jeg trenger at sjefen min legger merke til hvor godt jeg behandler kundene." "Jeg trenger at hun som sitter ved siden av meg snakker til meg.")

3. Hva vil du at den personen skal tenke, si eller gjøre? Jeg vil at \_\_\_\_\_ skal \_\_\_\_\_

4. Hva håper du vil skje hvis du får den kjærligheten og anerkjennelsen du vil ha fra den personen?  
\_\_\_\_\_ vil \_\_\_\_\_

(Eksempler: "Jack vil synes at jeg er den mest fantastiske personen i hele verden. Han vil være veldig stolt av meg og vil aldri få lyst på andre." "Kjæresten min vil få lyst til å gifte seg med meg.")

5. Hva frykter du vil skje hvis du ikke får kjærlighet og anerkjennelse osv. fra denne personen. Jeg frykter at \_\_\_\_\_



## ***Jeg trenger din kjærlighet. Mini-arbeidsskjema***

Tenk på en person som du vil ha - eller pleide å ville ha - kjærlighet, anerkjennelse eller verdsettelse fra. Det kan være hvem som helst fra fortid eller nåtid, hjemme eller på jobben, eller det kan være en du akkurat har møtt. Ikke skriv om deg selv. Fyll inn linjene under med korte setninger. Gjør det enkelt, og skriv ned det første du tenker på uten å sensurere deg selv. Ingen, utenom deg selv, vil se hva du har skrevet.

1. Jeg er irritert på \_\_\_\_\_ fordi \_\_\_\_\_

(Eksempler: "Jeg er irritert på John fordi han er så lat. Han vil bare se på tv. "  
"Jeg er irritert på John fordi han ikke skiller seg fra kona si.")

2. Jeg trenger, eller trengte, at \_\_\_\_\_

(Eksempler: "Jeg trenger at kona mi elsker og respekterer meg." "Jeg trenger at sjefen min legger merke til hvor godt jeg behandler kundene." "Jeg trenger at hun som sitter ved siden av meg snakker til meg.")

3. Hva vil du at den personen skal tenke, si eller gjøre? Jeg vil at \_\_\_\_\_ skal \_\_\_\_\_

4. Hva håper du vil skje hvis du får den kjærligheten og anerkjennelsen du vil ha fra den personen?  
\_\_\_\_\_ vil \_\_\_\_\_

(Eksempler: "Jack vil synes at jeg er den mest fantastiske personen i hele verden. Han vil være veldig stolt av meg og vil aldri få lyst på andre." "Kjæresten min vil få lyst til å gifte seg med meg.")

5. Hva frykter du vil skje hvis du ikke får kjærlighet og anerkjennelse osv. fra denne personen. Jeg frykter at \_\_\_\_\_



## ***Jeg trenger din kjærlighet. Mini-arbeidsskjema***

Etter å ha fylt inn baksiden kan du undersøke hvert utsagn ved å bruke de følgende fire spørsmålene:

- 1. Er det sant? (Hvis svaret er ”nei”, gå til spørsmål 3)**
- 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?**
- 3. Hvordan reagerer du når du tenker den tanken?**
- 4. Hvem ville du være uten den tanken?**

**Snu tanken rundt.**

Finn tre oppriktige eksempler på hvordan det motsatte utsagnet er like sant eller sannere i livet ditt. Kan du finne andre helomvendinger? På hvilken måte er disse helomvendingene sanne i livet ditt? Kom med eksempler.

For å lære mer om The Work, les boken *Trenger jeg din kjærlighet?* og se websiden [www.thework.com](http://www.thework.com).  
©2005Byron Katie, Inc.



## ***Jeg trenger din kjærlighet Mini-arbeidsskjema***

Etter å ha fylt inn baksiden kan du undersøke hvert utsagn ved å bruke de følgende fire spørsmålene:

- 1. Er det sant? (Hvis svaret er ”nei”, gå til spørsmål 3)**
- 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?**
- 3. Hvordan reagerer du når du tenker den tanken?**
- 4. Hvem ville du være uten den tanken?**

**Snu tanken rundt.**

Finn tre oppriktige eksempler på hvordan det motsatte utsagnet er like sant eller sannere i livet ditt. Kan du finne andre helomvendinger? På hvilken måte er disse helomvendingene sanne i livet ditt? Kom med eksempler.

For å lære mer om The Work, les boken *Trenger jeg din kjærlighet?* og se websiden [www.thework.com](http://www.thework.com).  
©2005Byron Katie, Inc.