

El Trabajo de Byron Katie

1. ¿Es verdad? (Sí o no. Si no, continúa con la pregunta 3.)
 2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza? (Sí o no.)
 3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?
 4. ¿Quién serías sin el pensamiento?
-

Invierte el pensamiento.

Encuentra ejemplos específicos y genuinos de esta inversión.

¿Puedes encontrar otras inversiones?

Da ejemplos específicos y auténticos de cada inversión.

Piensa en una persona que podría beneficiarse de tus consejos. Llena los espacios en blanco. Después, hazte las preguntas que aparecen al otro lado de esta tarjeta.

_____ debería/no debería _____

Para aprender más sobre El Trabajo
puede leer *Amar lo que es* y
visitar thework.com/espanol

