

## EJEMPLO

### Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo

Te invito a que te tomes un momento para pensar en una situación donde te sentiste enfadado, lastimado, triste o decepcionado con alguien.

Sé tan crítico, infantil y mezquino como fuiste en esa situación.

No trates de ser más sabio o más bueno de lo que fuiste.

Este es el momento para hacer tu berrinche, para mirar dentro de ti mismo, para mirar esa situación específica y ser totalmente honesto y sin censura acerca de por qué te sentiste lastimado y cómo te sentías mientras la situación transcurría.

Permite que tus sentimientos se expresen en la medida que afloran, sin temor a las consecuencias y sin ninguna amenaza de castigo.

A continuación, encontrarás un ejemplo de una Hoja de Trabajo Juzga-a-tu-prójimo ya completada por la misma Byron Katie.

A medida que leas, estás invitado a reemplazar el nombre de Pablo con el de alguien similar en tu propia vida.

1. En esta situación, momento y lugar, ¿quién te enfada, confunde o decepciona, y por qué?

Estoy **ENFADADA** con **PABLO** porque **NO ME HACE CASO RESPECTO A SU SALUD.**

2. En esta situación ¿cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?

Quiero que **PABLO COMPRENDA QUE ESTÁ EQUIVOCADO. QUIERO QUE DEJE DE MENTIRME. QUIERO QUE ENTIENDA QUE SE ESTÁ MATANDO.**

3. En esta situación ¿qué consejo le darías a esta persona?

**PABLO** debería **RESPIRAR HONDO. ÉL DEBERÍA CALMARSE. DEBERÍA VER QUE SU COMPORTAMIENTO ME ASUSTA. DEBERÍA SABER QUE NO VALE LA PENA TENER LA RAZÓN SI EL PRECIO ES OTRO INFARTO.**

4. Para que tú seas feliz en esta situación, ¿qué necesitas que esta persona piense, diga, sienta o haga?

Necesito que **PABLO ME ESCUCHE CUANDO LE HABLO. NECESITO QUE SE CUIDE. NECESITO QUE ADMITA QUE TENGO RAZÓN.**

5. En esta situación ¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.

**PABLO** es **INJUSTO, ARROGANTE, ESCANDALOSO, DESHONESTO, INCONSCIENTE Y SE PASÓ DE LA RAYA.**

6. ¿Qué hay en o acerca de esta situación que no quieres volver a experimentar nunca más?

Nunca más quiero que **PABLO ME MIENTA DE NUEVO. NUNCA MÁS QUIERO VERLE ARRUINANDO SU SALUD.**

## Sugerencias

Afirmación 1: Asegúrate de identificar lo que más te perturba de la persona acerca de quién escribes en esa situación.

Mientras completas las afirmaciones 2 a la 6, imagínate en la situación que has descrito en la afirmación 1.

Afirmación 2: Haz una lista de lo que querías que hicieran en esa situación, sin importar cuán ridículo o infantil fueron tus deseos.

Afirmación 3: Asegúrate de que tu consejo es específico, práctico y detallado.

Articula claramente, paso a paso, cómo la otra persona debe llevar a cabo tu consejo.

Diles exactamente lo que piensas que ellos deben hacer.

Si ellos siguieran tu consejo, ¿realmente resolvería el problema que especificaste en la afirmación 1?

Asegúrate que tu consejo sea relevante y que esta persona lo pueda llevar a cabo (siendo como tú la has descrito en la afirmación 5).

Afirmación 4: ¿Te quedaste en la situación descrita en afirmación 1?

Si se satisficieran tus necesidades, ¿te llevaría a ser verdaderamente “feliz” o simplemente eliminaría el dolor?

Asegúrate que las necesidades que has apuntado sean específicas, prácticas y detalladas.