

一次一个信念作业单

“功课” - 书写式的冥想

在下面的横线上，写一写一个让你感到有压力的信念，关于一个你还没能百分之百原谅的人，不管他/她是否还活着。然后利用以下的问句和反转对其进行质疑。（如有需要，可多用纸张。）回答问题时，请闭上眼睛，静下心来，深入内心思考。当你停止回答问题时，探究功效也停止了。

信念： _____

1. **那是真的吗？**（是或不是。
如果不是，直接跳到第三题。）

2. **你能确定那是真的吗？**
(是或不是)

3. **当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？**

思考以下的：

- 那个念头为你带来的是宁静还是压力？
- 当你相信那个念头时，出现了什么身体感觉与情绪？（让你即时感受它（参阅 thework.com/chinese 里的情绪明细表。）
- 当你相信那个念头时，你的脑海中出现了关于过去及未来的什么景象？
- 当你看着这些景象及相信那个念头时，出现什么样的瘾头或痴迷？（你有施用以下的：酒精、毒品、刷信用卡、食物、性交、电视或等等？）
- 当你相信那个念头时，你是怎么对待那个人、你自己及其他的人？
