

# THE WORK

von Byron Katie

IDENTIFIZIERE DEINE  
STRESSVOLLEN  
GEDANKEN



MIT DIESEN VIER  
FRAGEN:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?



3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer bist du ohne den Gedanken?



KEHRE DEINE  
GEDANKEN UM

- U1 - Zu Dir Selbst
- U2 - Ins Gegenteil
- U3 - Zur anderen Person

NEUE  
PERSPEKTIVEN &  
WACHSTUM!

