

Las 4 Preguntas e Inversiones

La metodología plantea 4 preguntas y al final, la inversión (darle la vuelta). Para explicarlo mejor, pongamos un ejemplo y llevémoslo a las 4 preguntas y la inversión:

Ejemplo: No me gusta Paul, porque no me escucha

A medida que leas, piensa en alguien que no hayas perdonado del todo:

1.- ¿Es eso verdad?

Pregúntate: "¿Es verdad que Paul no me escucha?". Permanece en calma. Si quieres saber la verdad, la respuesta a esa pregunta aparecerá. Permite que la mente haga la pregunta y espera a que emerja la respuesta

2.- ¿Tienes la absoluta certeza de que eso es verdad?

Considera estas preguntas: "¿Tenga la absoluta certeza de que es verdad que Paul no me escucha?" "¿Puedo saber realmente si una persona está escuchando o no?" "¿Acaso hay ocasiones que aunque parezca que estoy escuchando si lo estoy haciendo?"

3.- ¿Cómo reaccionas cuando tienes ese pensamiento?

¿Cómo reaccionas cuando piensas que Paul no te escucha? ¿Cómo lo tratas? Haz una lista. Por ejemplo: "Le lanzo una mirada que mata". Lo interrumpo. Le castigo no poniéndole atención. Empiezo a hablar más rápido y más fuerte e intento forzarlo a que me escuche. Continúa haciendo tu lista, y a medida que vayas profundizando en tu interior, observa cómo te tratas a ti misma en esa situación y cómo te sientes al hacer esto. "Me encierro en mí misma. Me aílo. Como y duermo mucho y me quedo mirando la televisión durante días. Me siento deprimida y sola". Advierte todos los efectos que provoca pensar. "Paul no me escucha".

4.- ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Ahora considera quién serías si no fueses capaz de pensar: "Paul no me escucha". Cierra los ojos e imagina que él no te está escuchando. Imagínate que no tienes el pensamiento de que Paul no te escucha (ni siquiera el de que debería escucharte). Tómate el tiempo que necesites. ¿Qué es lo que ves? ¿Cómo te sientes?

Haz la inversión o Voltéalo

La afirmación original es: "No me gusta Paul porque no me escucha", al advertirla, podría transformarse en: **"No me gusto a mí misma porque no escucho a Paul"**. ¿Es eso verdad para ti? ¿Escuchas a Paul cuando piensas que él no te escucha? Busca otros ejemplos de cómo no escuchas. Otra vuelta que podría ser igual de verdadera, o incluso más, es: **"No me gustó porque no me escucho a mí misma"**. Cuando estás pensando en lo que Paul debería hacer, ¿Te estás escuchando a ti misma? ¿Pones en espera tu propia vida cuando crees que él debería estar escuchando? ¿Puedes oír cómo le hablas a Paul cuando crees que debería escucharte?