

Перевороты

Перевороты — это твоя возможность испытать правду противоположную тому, что ты считаешь правдой. Одно перевернутое высказывание может принести много открытий. Исследование может освободить тебя от болезненного видения ситуации, которое, как ты невинно веришь, является правдивым. Перевороты могут быть удивительным входом и возвратом в более добрую, более Само-осознанную жизнь. Испытывай перевороты, представленные ниже, до тех пор, пока этот процесс не станет для тебя комфортным.

Высказывание может иногда быть перевернуто на **себя**, на **другого человека** и на **противоположное**. Вот три примера переворотов к высказыванию «Пол недобр ко мне». Найди конкретную ситуацию в своей жизни, когда у тебя была похожая мысль и испытай перевороты, представленные ниже:

Переворот на себя:

Я недобра к себе. (В этой ситуации, каким образом ты была недобра к себе?)

Переворот на другого человека:

Я недобра к Полу. (В этой ситуации, каким образом ты была недобра к Полу?)

Переворот на противоположное:

Пол добр ко мне. (В этой ситуации, каким образом Пол был добр к тебе?)

Чтобы найти перевороты, вернись к своему первоначальному утверждению. Не переворачивай утверждение, которое уже было перевернуто. Например, «Он не должен бесполезно тратить свое время» можно перевернуть как «Я не должна бесполезно тратить свое время», «Я не должна бесполезно тратить его время» и «Он должен бесполезно тратить свое время». Обрати внимание, что «Я должна бесполезно тратить свое время» и «Я должна бесполезно тратить его время» не действуют: это перевороты переворотов, а не перевороты первоначального утверждения.

Позволь себе полностью испытать каждый переворот, когда ты рассматриваешь свою ситуацию. Спроси себя, кажется ли какая-либо из твоих перевернутых версий настолько же истинной или более истинной, чем твоя первоначальная мысль и найди по крайней мере три конкретных подлинных примера. Например, назови три примера того, как *ты* была недобра к *себе* в этой конкретной ситуации. Назови три примера того, как *ты* была недобра к *Полу* в этой ситуации. Назови три примера того, как Пол был *добр* к тебе в этой ситуации. Задача заключается в том, чтобы открыть подлинную причину твоего страдания.