

## Inversiones

Las inversiones son la oportunidad de sentir verdades que son lo opuesto de lo que crees. Una afirmación invertida puede traer muchas revelaciones. La indagación puede liberarte de las formas dolorosas de ver una situación que tú tomabas como verdaderas. Las inversiones pueden ser una puerta sorprendente y un regreso a una vida más amable y auto-realizada. Siente las inversiones que aparecen abajo hasta que te encuentres cómodo con el proceso.

A menudo una afirmación puede ser invertida a ti **mismo**, al **otro** y al **opuesto**. Aquí hay tres ejemplos de inversiones usando la afirmación "Paul me trata mal." Encuentra una situación específica en tu vida cuando tuviste un pensamiento similar, y siente las inversiones a continuación:

### **Invertido hacia uno mismo:**

Yo me trato mal. (En esa situación, ¿cómo te trataste mal a ti mismo?)

### **Invertido al otro:**

Yo trato mal a *Paul*. (En esa situación, ¿cómo trataste mal a Paul?)

### **Invertido al opuesto:**

Paul me trata *bien*. (En esa situación, ¿cómo te trató bien Paul?)

Para encontrar las inversiones, regresa a tu afirmación original. No inviertas una inversión. Por ejemplo, "Él no debería perder su tiempo" puede invertirse como "Yo no debería perder mi tiempo", "Yo no debería perder su tiempo" y "Él sí debería perder su tiempo." Observa que "Yo debería perder mi tiempo" y "Yo debería perder su tiempo" no son inversiones válidas; son inversiones de inversiones y no inversiones de la afirmación original.

Permítete experimentar las inversiones completamente al considerar tu propia situación. Pregúntate si alguna de las inversiones parece tan o más verdadera que el pensamiento original, y encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos. Por ejemplo, menciona tres maneras en las que *te* has tratado mal a *ti mismo* en esa situación específica. Menciona tres maneras en las que has tratado mal a *Paul* en esa situación. Menciona tres maneras en las que Paul te ha tratado *bien* en esa situación. Esto se trata de encontrar la causa verdadera de tu sufrimiento.