

Segítő kérdések a negatív automatikus gondolatok megkérdőjelezésére

1. Mi a bizonyíték?

- Milyen konkrét bizonyítékom van arra, hogy amit gondolok igaz?
- Milyen konkrét bizonyítékok vannak, amik ellene szólnak?
- Volt-e korábban olyan tapasztalatom, ami arra utal, hogy ez a gondolatom nem teljesen igaz?
- A legjobb barátom, szerettem mit mondana, mivel bizonyítaná, hogy ez a gondolat nem igaz?

2. Hogyan lehet a helyzetet másképp nézni?

- Hogyan magyarázhatom másképp ezt a dolgot?
- Milyen más okai lehetnek annak, amit tapasztalok?
- Milyen más nézőpontok lehetségesek még?
- Amikor nem így érzem magam, nem ebben az érzelmi állapotban vagyok, hogyan látom a helyzetet?
- Van-e bármilyen olyan részlet, amit nem veszek figyelembe, ám ellent mond a gondolataimnak?
- Vannak-e olyan erőforrások, pozitívumok a helyzetben, amelyeket figyelmen kívül hagyok?

3. Mit hozhat a jövő?

- Mi a legrosszabb, ami történhet?
- Mi a legjobb, ami történhet?
- Ha realisan nézem a dolgokat, mi fog valószínűleg történni?
- 5 év múlva, ha visszatekintek a mai helyzetre másképp fogom látni?

4. Hogyan hat rám az, amit hiszek?

- Miben lenne hasznosabb hinni?
- Hogyan tudnám úgy megváltoztatni a hiedelmeimet (gondolataimat), hogy jobban érezzem magam?
- Olyasvalamiért hibáztatom magam, amiről teljesen én vagyok a felelős?

5. Megoldás-fókusz!

- Mire van hatásom ebben a helyzetben/problémában?
- Mit vagyok képes tenni?
- Mit vagyok hajlandó tenni és mit nem?



6. Átkeretezés!

- Ha a legjobb barátomnak, vagy valakinek, aki szeretek ilyen gondolat jutna eszébe mit mondanék neki?
- Ha a legjobb barátom, vagy valaki, aki szeret tudná, hogy így gondolkodom, mit mondana nekem?

