



Frågor att ställa till en tanke



Använd när du märker att du har fastnat i en tanke

Tanke jag har fastnat i: _____

Vad har jag för bevis för att detta är sant? Finns det motbevis?

Finns det en alternativ förklaring?

Vad är det värsta som kan hända?

Vad skulle en bra vän/tränare B säga till mig i den här situationen?

Vad skulle jag säga till en bra vän som var i samma situation?

På vilket sätt är påståendet en tankefälla?

Har din bild av situationen tagit orimliga proportioner?

Om jag gjorde ytterligare någonting, skulle det hjälpa mig eller göra det värre?

Oroar jag mig överdrivet mycket för detta?

Kan jag använda mig av någon färdighet för att hantera situationen?
