

Sokratiska frågor

1. Hur skulle någon annan se på det här?
2. Vad är det värsta som kan hända? Skulle du överleva det?
3. Finns det något mer nyanserat sätt att se på det? Något positivt?
4. Vad skulle det innebära för dig om det verkligen är som du tänker/tror?
5. Hur kan vi testa riktigheten i det du säger/tänker?
6. Vilka bevis eller fakta talar *för* det du säger/tänker nu?
7. Vilka bevis eller fakta talar *mot* det du säger/tänker nu?
8. Tror du att alla skulle se det som bevis?
9. Är det fakta eller tolkningar?
10. Finns det något annat sätt att se på saken?
11. På vilket sätt påverkas du av den här tanken? Dina känslor?
12. Är tanken hjälpsam för dig eller hindrar den dig att uppnå mål?
13. Hur kan vi förstå att du tänker/tror så här?
14. Hur tänker du om ditt sätt att tänka?