



Daag je gedachten uit

START: Wat is de negatieve of automatische gedachte en hoe waar is deze gedachte nu voor jou?

Welk bewijs heb ik voor deze gedachte?

Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren? En kan ik dat aan?

Wat is het beste dat zou kunnen gebeuren?

Wat is het meest realistische dat zou kunnen gebeuren?

Wat zou er gebeuren als ik anders over de situatie zou denken?

Hoe zou een ander denken in deze situatie?

Wat zou ik tegen een vriend of vriendin zeggen?

Kan ik de toekomst voorspellen of gedachten lezen?

Hoe denk ik over een half jaar over de gedachte die ik nu heb?

Welke invloed heeft deze situatie op mijn leven over 10 jaar?

EIND: Hoe waar is deze gedachte nu voor jou?