

Automatisk tanke – uttesting

Navn:

Dato:

Uttesting av den negative automatiske tanken:

1. Hva slags bevis har jeg for at denne tanken er rett?
2. Hva slags tankefeller (se eget ark) faller jeg i?
3. Trekker jeg forhastede slutninger?
4. Hvilke alternative synspunkter finnes?
5. Hva ville noen andre, som kjenner meg godt, kunne sagt?
6. Hva ville jeg ha sagt til min beste venn, hvis han eller hun hadde tenkt slik?
7. Hva taler mot min måte å tolke dette på?
8. Hva har jeg erfart fra liknende hendelser tidligere?
9. Hva er det verste som kan skje?
10. Hva er det beste som kan skje?
11. Hva er det mest realistiske resultatet?

Oppsummert alternativ tenkning og alternative handlemåter: