

# PITANJA ZA EVALUACIJU AUTOMATSKIH MISLI



KAKAV JE EFEKAT AKO SAM SEBI KAŽEM OVU MISAO? JE LI MI OVA MISAO KORISNA? SLUŽI LI MI?

POSTOJI LI ALTERNATIVNO/POVOLJNIJE GLEDIŠTE?

KAKAV BI MOGAO BITI EFEKAT PROMJENE MOG RAZMIŠLJANJA?

KOJI SU DOKAZI ZA MOJU MISAO? KOJI SU DOKAZI PROTIV TOGA? ŠTA JE UVJERLJIVIJE?

JE LI MOJA MISAO LOGIČNA? POSTOJI LI DRUGI – MOŽDA RACIONALNIJI – NAČIN GLEDANJA U TO? POSTOJI LI DRUGO OBJAŠNJENJE?

JESAM LI STVARNO 100% SIGURAN/NA U OVO ILI JE OVO SAMO JEDNA OD MNOGIH MOGUĆNOSTI?

DA LI SAGLEDAVAM CJELOKUPNU SLIKU? DA LI SAM POTPUNO OBJEKTIVAN/NA?

ŠTA JE NAJGORE ŠTO BI SE MOGLO DOGODITI AKO SE MOJI STRAHOVI OSTVARE? MOGU LI ŽIVJETI KROZ TO? HOĆU LI I DALJE BRINUTI O TOME NEKOLIKO GODINA KASNIJE?

ŠTA JE NAJBOLJE ŠTO BI SE MOGLO DOGODITI?

HOĆU LI I DALJE RAZMIŠLJATI O TOME SLJEDEĆE SEDMICE? SLJEDEĆI MJESEC? SLJEDEĆE GODINE?

ZNAČI LI.. STVARNO TO...?

KOJA JE VJEROVATNOĆA DA SE OVO ZAISTA I DOGODI (ILI DA JE TAČNO)?

ŠTA BIH REKAO/LA PRIJATELJU/ČLANU PORODICE U OVOJ SITUACIJI?

ŠTA MOGU UČINITI SADA? ŠTA DA RADIM SADA?