Pitanja za evaluiranje ATM. (Sokratsko ispitivanje)

1. Koji je dokaz da je ova automatska misao istinita? A da nije istinita?
2. Postoji li neko alternativno objašnjenje?
3. Što je najgore što se može dogoditi i kako bih se mogao/la nositi s tim? Što je najbolje što se može dogoditi? Što je najrealniji ishod?
4. Kakav je učinak toga što vjerujem u tu automatsku misao? Kakav bi mogao biti učinak ako promijenim svoje razmišljanje?
5. Da se [ime prijatelja] nađe u ovoj situaciji i ima ovu misao, što bih mu/joj rekao/la?
6. Što bih trebao/la poduzeti u vezi s tim?
7. Koja je situacija?
8. Što mislim ili zamišljam?
9. Što me navodi na pomisao da je ta misao istinita?
10. Što me navodi na pomisao da ta misao nije istinita ili nije u potpunosti istinita?
11. Postoji li drugi način gledanja na ovo?
12. Što je najgore što se može dogoditi? Što bih onda mogao/la učiniti?
13. Što je najbolje što se može dogoditi?
14. Što će se vjerojatno dogoditi?
15. Što će se dogoditi ako si nastavim govoriti istu tu misao?
16. Što bi se moglo dogoditi ako promijenim svoje razmišljanje?
17. Što bih rekao/la svom prijatelju (zamislite određenu osobu) da se njemu/njoj to dogodilo?
18. Što bih sada trebao/la učiniti?