

Prilog 1. Pitanja za evaluaciju NAM

1. Kako bih opisao/la situaciju?
2. O čemu razmišljam?
3. Zbog čega mislim da je ta misao točna? Ili što je dokaz koji podržava tu NAM?
4. Zbog čega mislim da ta misao nije točna? Ili što je dokaz protiv te NAM?
5. Postoji li drugo objašnjenje za ovu situaciju?
6. Što je najgore što se može dogoditi? Što bih tada učinio/la?
7. Što je najbolje što se može dogoditi?
8. Koji ishod je najrealističniji?
9. Što će se dogoditi ako nastavim ponavljati tu istu misao?
10. Što bi se moglo dogoditi da promijenim svoje razmišljanje?
11. Da je moj prijatelj _____ (ime) u toj situaciji i ima takvu misao, što bih mu rekao?
12. Što bih sada trebao učiniti?