

## *Pitanja za propitivanje automatskih misli*

---

Koji su dokazi da je automatska misao točna? Da nije točna?

Postoji li alternativno objašnjenje?

Što je najgore što bi se moglo dogoditi? Ako se dogodi, kako se s time mogu nositi? Što je najbolje što bi se moglo dogoditi? Što je najrealističniji ishod?

Koje su posljedice vjerovanja u automatsku misao? Koje bi bile posljedice promjene u načinu razmišljanja?

Kada bi se \_\_\_\_\_ (*ime prijatelja*) nalazio u ovakvoj situaciji i imao ovakvu misao, što bih mu rekao?

Što u vezi ovoga trebam poduzeti?