

Nøglespørgsmål til at hjælpe dig med at finde alternativer til selvkritiske tanker



Hvilke beviser er der for mine tanker?

- Forveksler jeg en tanke med et faktum? Dvs. er jeg overbevist om, at min tanke er en sandhed?
- Hvilke beviser taler for, hvad jeg tænker om mig selv?
- Hvilke beviser taler imod, hvad jeg tænker om mig selv?

Hvilke alternative perspektiver eksisterer der?

- Går jeg ud fra, at min måde at se på mig selv på er den eneste mulige?
- Hvilke beviser har jeg, der kan støtte alternative måder at se på mig selv på?

Hvilken effekt har mine tanker om mig selv?

- Er mine selvkritiske tanker nyttige og gode for mig, eller står de i vejen for mig?
- Hvilke tanker og perspektiver kunne være bedre for mig?
- Drager jeg forhastede konklusioner?

Hvilke tanker om mig selv, giver et forvrænget billede?

- Dømmer jeg mig selv hårdere end andre?
- Har jeg i alt-eller-intet-tanker? Dvs. tanker i sort og hvidt uden nuancer.
- Dømmer jeg hele min person på baggrund af en enkelt begivenhed?
- Koncentrerer jeg mig om mine svagheder og glemmer mine styrker?
- Bebrejder jeg mig selv for noget, som egentlig ikke er min fejl?

Hvad kan jeg gøre?

- Forventer jeg af mig selv, at jeg skal være perfekt?
- Hvordan kan jeg omsætte et nyt, venligere perspektiv på mig selv til praksis? Hvordan kan jeg føre mere venlige tanker ud i livet?
- Er der noget, jeg kan gøre for at ændre den situation, jeg er i? Hvis dette ikke er tilfældet, hvordan kan jeg så ændre min egen tankegang om situationen for fremtiden?
- Hvordan kan jeg eksperimentere med at handle på en mindre selvdestruktiv måde?