



שאלות לאתגור מחשבות אוטומטיות

שאלות אלו מיועדות לסייע לכם לאתגר את המחשבות האוטומטיות שזיהיתם בעבודה עם טבלת זיהוי ואתגור מחשבות. נסו לשאול שאלות אלו ביחס למחשבות האוטומטיות שאתם מזהים. שאלת שאלות אלה תסייע לכם להגיע ולנסח מחשבה מאוזנת ורציונאליות יותר.

1. האם אני יודע בוודאות ש _____ ?
(לדוגמה: האם אני יודע שרונן לא ענה לטלפון שלי בכוונה?)
2. האם אני בטוח ב 100% ש _____ ?
(לדוגמה: האם אני בטוח ב 100% שהבוס שלי היה עצבני היום בגללי?)
3. מהן העדויות התומכות באפשרות ש _____ ? ומהן העדויות שסותרות את האפשרות ש _____ ?
4. מהו הדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות? עד כמה זה גרוע? כיצד אני יכול להתמודד עם זה?
5. האם אני מגיד עתידות? האם אני יכול לצפות את העתיד?
6. האם יתכן הסבר נוסף ל _____ ?
7. האם _____ זהה בהכרח ל _____ ? (לדוגמה: האם הסמקה זהה לטיפשות?)
8. האם תיתכן פרשנות אחרת לדברים?
9. מה המשמעות של _____ ? האם העובדה שאני _____ משמעותה בהכרח שאני _____ ?
(לדוגמה: מה המשמעות של העובדה ששרית נפרדה ממני? האם העובדה שהיא נפרדה ממני משמעותה בהכרח שאני לא אהוב ולא רצוי על ידי אף אחד?)