



Spørgeguide som værktøj til kognitionsøvelsen

Hvad føler du lige nu, når du sidder med frustrationen?

(f.eks. vrede, sorg, frustration, ked af det mv.)

Hvordan reagerer din krop lige nu?

(f.eks. sitren, kulde eller anspændthed)

Hvad tænker du lige nu?

Hvilke beviser er der for, at tanken er sand?

Er du i samme situation nu, som du var, da tanken opstod?

Hvad er det værste, der kan ske?

Hvad er det mest realistiske, der kan ske?

Med de refleksioner du nu har gjort dig, hvad vil så være en mere realistisk tanke?

Hvordan kan tanken blive mere realistisk, så du reagerer i overensstemmelse med dine ønsker og behov?

Hvad føler du med de nye tanker?

(f.eks. glæde, mod eller måske stolthed)

Hvordan reagerer din krop lige nu?

(f.eks. varme, lethed, eller måske tyngde)

Hvordan vil du handle på det?

(f.eks. sætte ord på det, tale om det med andre eller skrive det ned)
