Вопросы, которые помогут вашему “адвокату”

• Есть ли какая-нибудь информация, подтверждающая, что эта мысль не совсем или не всегда верна?

• Если бы так думал мой лучший друг или кто-то, кого я люблю, что бы я сказал?

• Если бы мой лучший друг или кто-то, кто меня любит, узнал о том, что я так думаю, что бы они мне сказали? Какие факты (информация или опыт) они бы привели, чтобы показать, что моя заряженная мысль не является абсолютной правдой?

• Есть ли какие-то мелочи, которые противоречат моим заряженным мыслям и которые я счел несущественными или проигнорировал?

• Есть ли у меня сильные стороны, которые я пока игнорирую? В чем они заключаются? Как они мне могут помочь в сложившейся ситуации?

• Есть ли какие-то позитивные аспекты в ситуации, которые я пока игнорирую?

• Есть ли какая-либо информация, согласно которой можно полагать, что в данной ситуации возможен положительный исход?

• Попадал ли я прежде в подобные ситуации? Что произошло? Есть ли какая-нибудь разница между нынешней и прошлыми ситуациями? Какой опыт я вынес из прошлых ситуаций и как он может мне помочь сейчас?

• Когда я не испытываю этих чувств, не рассматриваю ли я подобные ситуации иначе?

• На какие факты я опираюсь?

• Когда я прежде испытывал эти чувства, какие мысли помогли мне почувствовать себя лучше?

• Буду ли я иначе воспринимать эту ситуацию, вспоминая ее через пять лет? Буду ли я фокусироваться на других аспектах моего опыта?

• Не делаю ли я выводы, не имея убедительных доказательств?

• Не виню ли я себя в том, что от меня не зависит?

• Могу ли я перечислить факты, которые показывают мои действия в другом свете (более разумными и др.)?