

Cognitieve herstructurering

Mogelijke 'uitdaagvragen'?

- Weet je zeker dat deze gedachte klopt?
- Welk gevoel geeft deze gedachte? Helpt deze gedachte jou je doel te bereiken?
- Hou zou jij je willen voelen? Welke gedachte zou je dat gevoel geven?
- Wat zou een andere denkwijze me opleveren?
- Zou je er ook anders tegenaan kunnen kijken?
- Hou zou je hier over 20 jaar naar kijken?
- Wat is het meest realistische dat er zou kunnen gebeuren?