**Sokratisk utforsking av negative automatiske tanker**

**Forslag til å hente fram negative automatiske tanker**

Fortell meg om en episode siden sist der:

* Situasjonen kjentes verre ut
* Sinnsstemningen ble mørkere
* Du fikk mer negative tanker
* Du grublet over deg selv og problemene dine
* Du trakk deg tilbake og ble innadvendt

Kanskje var det en hendelse som satte det i gang, kanskje skjedde det mer av seg selv

**Noen spørsmål for å hente fram alternative tanker**

* Når du er mer vennlig overfor deg selv, hva sier du da?
* Hender det at du ser annerledes på dette?
* Hva sier du til deg selv for å ta brodden av de vonde og negative tankene?
* Hvis noen du var glad i tenkte det samme som du – hva hadde du sagt til ham/henne?
* Finnes det bevis for at de negative tankene ikke helt stemmer?
* Når du ikke er så deprimert – hva gjør du med de vonde og negative tankene da?

**Eksempler på sokratiske spørsmål – stimulere til en god indre dialog**

**Presisjon**

* Kan du gi et eksempel på …?
* Kan du si litt mer om …?

**Mening**

* Hva betyr dette for deg? Hvordan forklarer eller forstår du det?
* På hvilken måte er dette viktig for deg? Hva mener du med det?

**Implikasjoner**

* Hvis tanken/tolkningen/antagelsen/overbevisningen stemmer, hva vil det innebære?

**Nøyaktighet**

* Hva taler for at tanken/tolkningen/antagelsen/overbevisningen din er riktig?
* Hva bygger du tanken/tolkningen/antagelsen/overbevisningen på?

**Nytte**

* På hvilken måte er dette en hjelpsom tanke?
* På hvilken måte er den mindre hjelpsom?

**Alternative**

* Hender det at du annerledes på saken?
* Har du andre tanker om dette?
* Hva taler for at tanken ikke alltid stemmer?
* Hva kunne være mer nyttige eller hjelpsomme tanker for deg?
* Hva er mulig for deg i dag å få til, gjøre eller si?
	+ Hvis du gjorde det, hvordan ville det ha vært for deg?
* Hvilke valg er mulig for deg å gjøre nå?