

SITUATION	TANKE	EVALUERING AF GYLDIGHED/EVIDENS	EVALUERING AF SANDSYNLIGHED	EVALUERING AF FORFÆRDELIGHED	FOKUS PÅ RESSOURCER	NUANCERET TANKE
<p>- Hvad sker der?</p>	<p>- Hvad går der gennem hovedet på mig? - Hvor overbevist er jeg om, at det er sandt? - Hvad er mit angstniveau, når jeg har denne tanke?</p>	<p>- Hvad taler for, at min tanke er sand? - At den ikke er sand? - Hvad fortæller min viden mig?</p>	<p>- Hvor mange gange har jeg tænkt denne tanke? - Hvor mange gange har den vist sig at være sand?</p>	<p>- Kunne der ske noget andet? - Hvad er rent faktisk det værste, der kan ske? - Vil jeg kunne overleve det?</p>	<p>- Hvad har jeg at gøre godt med i denne situation? - Hvilken hjælp vil jeg kunne få?</p>	<p>- Hvad vil være mere korrekt at fortælle mig selv? - Hvor overbevist er jeg om denne nye tanke? - Hvad er mit angstniveau, når jeg fokuserer på denne nye tanke?</p>