

Pytania Sokratejskie

Myśli są jak nieustannie toczący się w głowie dialog. Pojawiają się i znikają tak szybko, że rzadko mamy czas się nad nimi zastanowić. Skoro nasze myśli wpływają na to, jak się czujemy i co robimy, ważne jest dyskusowanie z tymi myślami, które mogą mieć na nas negatywny wpływ.

Poświęć chwilę na każde z poniższych pytań i zanotuj swoje odpowiedzi. Wy tłumacz w nich “dlaczego tak” i “dlaczego nie”.

Myśl do oceny: _____

Jakie są dowody potwierdzające tę myśl? Jakie jej przeczą? _____

Czy bazuję tę myśl na faktach, czy uczuciach? _____

Czy ta myśl jest czarno-biała, podczas gdy rzeczywistość jest bardziej złożona? _____

Czy może niepoprawnie interpretuję dowody? Czy zakładam coś z góry? _____

Pytania Sokratejskie

Czy inne osoby mogą widzieć tę sytuację inaczej? Które byłyby to osoby? _____

Czy rozpatruję wszystkie dowody, czy tylko te pasujące do mojej myśli? _____

Czy moja myśl może być wyolbrzymieniem prawdy? _____

Czy ta myśl pojawiła się nawykowo, czy opiera się na faktach? _____

Czy ktoś podsunął mi tę myśl / przekonanie? Jeżeli tak, to czy są zaufanym źródłem? _____

Czy moja myśl przedstawia *prawdopodobny* scenariusz, czy *najgorszy możliwy*? _____