

Voorbeeldvragen voor uitdagen

Deze vragen kunnen je helpen om veeleisende gedachten uit te dagen.
Probeer er meerdere uit wanneer je een uitdaging maakt.



Is dat zo?

Hoe weet ik dat?

Welke bewijzen heb ik?

Is het wel eens gebeurd waar ik bang voor ben?

Overdrijf ik?

Maak ik de dingen erger dan ze zijn?

Ben ik zeker dat dit echt gaat gebeuren?

Is dit echt waar?

Maakt het uit wat anderen denken?

Vergeet ik het positieve?

Wat zou een ander denken?

Wat zou ik hier over 5 jaar over denken?

Wat dacht ik hier vroeger (toen het beter met mij ging) over?

Wat zou [vul een held in] hierbij denken?

Kan ik alles perfect doen?

Is dit het einde van de wereld?

Stel dat het zo is, hoe erg is dat?

Mag ik geen fouten maken?

Wat kan ik er zelf aan doen?