# Întrebări pentru restructurarea gândurilor negative

1) Care sunt dovezile (faptele) care susţin această idee?
   Care sunt dovezile (faptele) împotriva acestei idei?

2) Care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?
   *Opţional: Dacă acest lucru s-ar întâmpla, cum aş putea face faţă?*
   Care este cel mai bun lucru care s-ar putea întâmpla?
   Care este cel mai probabil, cel mai realist rezultat?

3) Care sunt efectele faptului că gândesc în acest mod? (Care sunt costurile şi beneficiile faptului că gândesc în acest mod?)
   Care ar fi efectele dacă aş schimba modul în care gândesc?

4) Ce i-aş spune unui prieten sau unui membru al familiei dacă ar fi în aceeaşi situaţie?

**EXEMPLU**

**Situaţie**: Am foarte mult de lucru şi este nevoie să predau o lucrare în două zile.
**Emoţie**: anxietate
**Gând negativ**: Nu voi reuşi să termin ce am de făcut.

1) *Dovezi pro*: a) Mai am de scris 10 pagini. b) În general, foarte rar reuşesc să termin în totalitate ceea ce am de făcut.
   *Dovezi contra*: a) Am parcurs deja toate materialele. b) Mi-am notat ideile principale şi am făcut o schiţă pentru ceea ce urmează să scriu. c) Am fost şi alte dăţi în situaţii similare şi am reuşit să scriu o lucrare acceptabilă înainte de termenul limită.

2) *Cel mai rău lucru*: Voi fi concediată pentru că nu am predat lucrarea la timp.
   *Cel mai bun lucru*: Voi scrie o lucrare foarte bună.
   *Cel mai probabil*: Voi reuşi să scriu lucrarea, chiar dacă nu va fi atât pe bună pe cât mi-aş dori.

3) *Costuri*: Anxietate, frustrare, auto-critică, furie; îmi este greu să mă concentrez la ceea ce am de făcut.
   *Beneficii*: Poate că mă străduiesc mai mult să termin.
   Dacă aş gândi diferit, aş fi mai liniştită şi aş putea să mă concentrez mai bine asupra situaţiei, să am mintea limpede.

4) I-aş spune să se calmeze şi apoi să continue să scrie lucrarea, deoarece are suficient timp pentru a o finaliza.