

tankene bak tankene

Utforsk tankene dine i dybden for å avdekke underliggende antagelser og kjerneoppfatninger

Slik fungerer det: Start med en vond tanke. Spør deg selv hva som ville vært det verste hvis tanken var sann. Fortsett å grave dypere med samme spørsmål til du når kjernen av bekymringen.

Min vonde tanke:



Hvis det var sant, hva ville det bety for deg? – Hvorfor ville det vært vondt for deg?



Hvis det var sant, hva ville det bety for deg? – Hvorfor ville det vært vondt for deg?



Hvis det var sant, hva ville det bety for deg? – Hvorfor ville det vært vondt for deg?



Hvis det var sant, hva ville det bety for deg? – Hvorfor ville det vært vondt for deg?



Hvis det var sant, hva ville det bety for deg? – Hvorfor ville det vært vondt for deg?