

## Pytania sokratejskie

Myśli pojawiają się w naszych umysłach jedna po drugiej tak szybko, że rzadko się nad nimi zastanawiamy. Nieracjonalne myśli mogą prowadzić do zaniżonego poczucia własnej wartości, smutku, lęku, szkodliwych działań bądź braku motywacji. Jeśli doświadczasz negatywnych skutków własnych myśli – zacznij z nimi dyskutować, podważaj ich sensowność.

**Wybierz myśl, którą Twój umysł podpowiada Ci często lub w ważnych sytuacjach, a następnie poddaj ją „krzyżowemu ogniowi” pytań sokratejskich.** Rozwijaj swoje odpowiedzi, możesz także zapisywać związane z nimi emocje:

**Dyskutowana myśl:**

**Czy istnieją dowody potwierdzające tę myśl? Jakie?**

**Czy istnieją dowody negujące tę myśl? Jakie?**

**Czy uwzględniam wszystkie dowody, czy tylko zgodne z tą myślą?**

**Czy ta myśl prowadzi do negatywnych konsekwencji? Jakich?**

**Jakie są pozytywne konsekwencje tej myśli, dla mnie lub dla innych?**

**Co innego mogliby myśleć inni ludzie w podobnej sytuacji?**

**Czy mogę sformułować tę myśl inaczej? W jaki sposób?**

**Jak czuł(a)bym się i postępował(a), kierując się inną myślą?**

Dyskutowanie z nieracjonalnymi myślami i tworzenie myśli alternatywnych to jedna z najcenniejszych życiowych umiejętności. **Możesz ją ćwiczyć**, oceniając sensowność kolejnych myśli także przy użyciu innych pytań sokratejskich:

- Czy ta myśl opiera się na faktach, czy raczej na uczuciach?
- Czy ta myśl opisuje (złożoną) rzeczywistość jako czarno-białą?
- Czy ta myśl przedstawia prawdopodobny, czy najgorszy scenariusz przebiegu zdarzeń?
- Czy ta myśl jest moja własna, czy raczej odzwierciedla przekonania innych ludzi lub przekaz medialny?
- Jak czułby się człowiek traktujący tę myśl poważnie? Jak inaczej mógłby ją traktować?
- Co, znając Twoją myśl, mógłby doradzić Ci przyjaciel?

Pytań sokratejskich, prowokujących do **zmiany nawykowych sposobów myślenia**, jest nieskończenie wiele. Podobnie nieskończona jest ilość myśli, które mogą pojawiać się w Twoim umyśle. **Wybieraj takie myśli, które Ci służą – mają neutralny bądź pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie, relacje z innymi, pracę i zdolność odpoczywania.**