

Assertion

Tankejournal del 2: Udfordr dine uassertive tanker

Er der nogen beviser på, at min tanke er sand?

Er der nogen beviser på, at min tanke ikke er sand?

Ignorerer jeg mine egne rettigheder eller den anden persons rettigheder? Hvis ja, hvad er det så, jeg ignorerer?

Er der andre måder at fortolke situationen på?

Hvad ville være en mere assertiv måde at tænke på det her på?

Hvad ville være en mere assertiv måde at handle på?

Hvilke følelser har jeg nu? (+Styrke 0-100%)

Hvor meget tror jeg nu på den oprindelige tanke? (Fra Tankejournal del 1)