Frågor för Vidmakthållande

1. Hur utvecklades dina problem?

2. Vad vidmakthöll problemen (vad bidrog till att jag fastnade)?

3. Vad har du lärt dig under terapin som var till hjälp?

4. Vilka var dina mest ohjälpsamma tankar/rädslor?

5. Vad är alternativa synsätt till de tankarna?

6. Hur ska du fortsätta att bygga på vad du lärt dig?

6. Om du upplever en traumatisk händelse i ditt liv, vad skulle du göra annorlunda och hur skulle du försöka hantera det?