

Den fornuftige støttespiller

- Glemmer jeg viktige opplysninger?
- Hvordan ville jeg oppfattet dette før jeg ble deprimert?
- Finnes det mer positive alternativer?
- Tror jeg at noe må skje fordi det *kan* skje?
- Bruker jeg overdrevne ord som *må*, *skal*, *aldri* eller *alltid*.
- Hvordan ville en annen person kunne tenke om dette?

Den vennlige støttespiller

- Har jeg urimelige forventninger til meg selv?
- Bebreider jeg meg selv for noe som ikke er min skyld?
- Hva ville jeg sagt til en venn i samme situasjon?
- Hvis en venn hadde kommet til meg og spurt om råd, hva ville jeg sagt da?
- Hva ville vært en mer tolerant og vennlig måte å tenke på?

Den pragmatiske støttespiller

- Hvilken nytte har jeg av disse tankene?
- Hjelper de meg til å føle meg bedre?
- Åpner de opp for nye muligheter?
- Bidrar de til at jeg blir en bedre problemløser?
- Styrker de min selvfølelse og selvtillit?
- Styrker denne måten å tenke på mitt forhold til andre mennesker?