

## Åtta frågor som löser dina problem

Efter Joseph Spear & Binnie Dansby

*”Om det enda verktyg du har är en hammare, så blir du benägen att betrakta varje problem som en spik” (Abraham Maslow).*

### 1. Vad verkar vara problemet?

Skriv ned alla symptom. När började det? Vad mer hände samtidigt?

### 2. Hur påverkar problemet dig?

Skriv ned alla sätt på vilka problemet påverkar dig. Vad får det dig att göra/inte göra; känna/inte känna?

### 3. Hur vill du ha det i stället?

Föreställ dig att du hade ett magiskt trollspö och kunde trolla bort problemet. På vilket sätt skulle din situation vara annorlunda då?

### 4. Vad får dig att tveka?

Föreställ dig att problemet är löst. Vilka betänkligheter har du? Vad finns det för rädslor, tvivel, skuld, farhågor eller oro när problemet är helt eliminerat? Skriv ned alla dina tankar, även om den första tanken är att det skulle bli underbart att vara av med problemet.

### 5. Finns det fördelar med problemet?

När du tänker på det här problemet – ser du då några dolda fördelar med att behålla det som problem? Kan du till och med se hur det här problemet har varit ett slags lösning för dig? Hur hjälper faktiskt problemet dig?

### 6. Hur upprätthåller du problemet?

Vad gör du för att behålla det här problemet eller tillståndet i ditt liv?

### 7. Hur kan du tänka i stället?

Skapa nu tre nya positiva föreställningar som korrigerar tänkesättet som har lett till resultatet som du upplever som ett problem.

### 8. Hur kan du handla här och nu?

Bestäm dig för några enkla handlingar du kan utföra inom 24 timmar som bekräftar och förstärker dina nya föreställningar.