

Algunes preguntes per qüestionar i reflexionar les creences limitadores

- Què és exactament el que creus?
- Pots especificar-ho amb més detall això que creus?
- Com ho saps això?
- Què és el que t'ho fa creure?
- En què et bases?
- Això o així passa sempre?
- Què et genera aquesta creença?
- Què et passa quan creus això?
- Com és que li dones aquest significat?
- Sempre fas o penses el mateix?
- Podries pensar alguna cosa diferent?
- Ha passat mai alguna cosa diferent?
- Algú o alguna persona ho veu diferent?
- Creus que les altres persones del teu voltant ho veuen igual que tu?
- Què passaria si fos diferent?