

1. Isto é verdade ?
2. Pode ter a certeza absoluta de que isto é verdade ?
3. Como reage quando tem este pensamento ?
4. Quem seria sem este pensamento ?

Inverta a afirmação.

*Esta é tão verdadeira quanto a original, ou talvez ainda mais?*

*Pode encontrar 3 exemplos genuínos da sua vida para confirmar?*

Pode encontrar outras inversões que podem ser verdadeiras? Dá exemplos.