

Φόρμουλα ερωτήσεων για εφαρμογή του σκεπτικισμού

Στην επόμενη σελίδα θα βρεις ενδεικτικά «μοντέλα» ερωτήσεων που θα σε βοηθήσουν να κάνεις υγιή αμφισβήτηση των γεγονότων, των πληροφοριών και των αντιλήψεών σου.

Κάποιες φορές οι εμπειρίες μας, οι απόψεις μας, καθώς και οι εντυπώσεις που έχουμε για τον κόσμο, μπορούν να μας εμποδίσουν να σκεφτούμε ορθά.

Ο σκεπτικισμός έχει να κάνει με το να εξετάζεις την πιστότητα και την ορθότητα σε οτιδήποτε ακούς. Ακόμα κι όταν η πληροφορία προέρχεται από την οικογένειά σου, από κάποιο ειδικό ή από κάποιον άνθρωπο που εμπιστεύεσαι/θαυμάζεις.

Όλοι μπορούν να κάνουν λάθος ή να έχουν κάποια γνώμη που δεν υπηρετεί με τον κατάλληλο τρόπο τις δικές σου ανάγκες.

Οι ερωτήσεις που θα βρεις μπορούν να λειτουργήσουν σαν «φίλτρα» της πληροφορίας, βοηθώντας σε να την εξετάσεις με αμεροληψία.

Σε κάποιες περιπτώσεις μπορείς να χρησιμοποιήσεις αυτούσιες τις ερωτήσεις, ενώ σε άλλες περιπτώσεις θα σε βοηθήσει περισσότερο να τις χρησιμοποιήσεις σαν πρότυπα, βάσει των οποίων θα σχεδιάσεις στοχευμένες διερευνητικές ερωτήσεις, ταιριαστές στο ζήτημα που σε ενδιαφέρει.

Στοχάσου σε σχέση με ποια κατάσταση οι ερωτήσεις αυτές θα σε βοηθήσουν να πάρεις πιο συνειδητοποιημένες, δυναμικές και πραγματικά εύστοχες αποφάσεις.



Ερωτήσεις που θα διαλευκάνουν τις υποθέσεις

Πώς έχεις καταλήξει να υποθέτεις το “X”;

Τι ή ποιος μπορεί να έχει προϊδεάσει την άποψή σου; (άλλοι άνθρωποι, εμπειρίες κτλ.)

Τι άλλο θα μπορούσε να ισχύει εκτός από αυτό που υποστηρίζεις/πιστεύεις ότι ισχύει;

Ερωτήσεις που φέρνουν στο “φως” διαφορετικές οπτικές

Αν πάρεις απόσταση από το γεγονός, ποιες άλλες εναλλακτικές οπτικές υπάρχουν;

Πώς πιστεύεις ότι φαίνεται η κατάσταση από την πλευρά του “X”;

Τι θα σκεφτόταν ένας άνθρωπος αν παρατηρούσε την κατάσταση από μία θέση διαφορετική από την δική σου;

Ερωτήσεις που θα ρίξουν “φως” στα στοιχεία και στον συλλογισμό

Ποια στοιχεία υποστηρίζουν αυτό που λες;

Πόσο αδιάσειστα είναι τα στοιχεία που υποστηρίζουν αυτό που λες;

Έχεις όλες τις πληροφορίες που χρειάζεσαι προκειμένου να υποστηρίξεις με ασφάλεια αυτό που υποστηρίζεις;

Τι περιθώρια λάθους υπάρχουν σε αυτό που θεωρείς σωστό;

Ερωτήσεις που θα ρίξουν “φως” στην εγκυρότητα της πηγής

Υπάρχει κάτι που έχεις ακούσει ή έχεις δει και ενδέχεται να επηρεάζει λανθασμένα την κρίση σου;

Υπάρχει κάτι που αισθάνεσαι και μπορεί να επηρεάζει λανθασμένα την κρίση σου;

Υπάρχει κάποια παλαιότερη εμπειρία που ίσως επηρεάζει λανθασμένα την κρίση σου;

Είμαι πάντα στη διάθεσή σου για να σε υποστηρίξω.

Konstantinos Charantiniotis

Well-being Consultant & Mindset Coach

NLP Master Coach

Mindfulness & Meditation Teacher