

ALIŞTIRMA: Yeni Kök İnançlarıma Ne Kadar İnandığımın Zaman İçinde Ölçülmesi

Alıştırma Formu 12.7'nin ilk satırına Alıştırma Formu 12.6.'da belirlediğiniz ve güçlendirmeye devam ettirdiğiniz yeni kök inancı yazın. Daha sonra tarihi yazın ve ölçek üzerinde bu yeni inancın şu andaki deneyimlerinize ne kadar uyumlu olduğuna dair inancınızı gösteren sayının üzerine bir X işareti koyarak yeni kök inancınızı ölçün. Eğer yeni kök inancınıza hiç inanmıyorsanız, 0'ın üzerine bir X koyun. Yeni inancınıza tamamen inanıyorsanız X işaretini ölçekteki 100 sayısının üzerine koyun. Yeni kök inancınızı güçlendirmedeki ilerlemenizi ölçmek için, bu inancı birkaç haftada bir tekrar ölçün.

ALIŞTIRMA FORMU 12.7. Yeni Kök İnancıma Ne kadar İnandığımın Ölçülmesi

Yeni Kök İnanç: _____

İnancıma ne kadar inanıyorum?

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Tarih:

%0 %25 %50 %75 %100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.