

ALIŞTIRMA: Davranışları Ya Hep Ya Hiç Olarak Değerlendirmek Yerine Ölçek Üzerinde Ölçmek

Alıştırma Formu 12.8’de yeni kök inançlarınızla bağlantılı olan davranışlarınızı belirleyin. Örneğin, “Sevilebilir biri” olduğunuza dair yeni bir kök inanç oluşturmaya çalışıyorsanız, sizi sevilebilir yapabileceğini düşündüğünüz sosyal davranışlarınızı ya da yaptığınız şeyleri ölçebilirsiniz. Eğer “Ben değerli biriyim.” gibi yeni bir kök inanç oluşturmaya çalışıyorsanız, değerinizi yansıtabileceğini düşündüğünüz davranışlara odaklanabilirsiniz. “Ya hep ya hiç” olarak değerlendirdiğiniz davranışları seçin. Her bir ölçek için durumu tanımlayın ve ölçtüğünüz davranışı yazın. Kendinizi “ya hep ya hiç” şeklinde değerlendirmek yerine, bir ölçek üzerinde ölçmenin sizi nasıl hissettirdiğini fark edin. Bu ölçeklerde birkaç tane davranışı ölçtükten sonra, Alıştırma Formu 12.8’in en altına ne öğrendiğinizi yazın.

ALIŞTIRMA FORMU 12.8. Davranışları Ölçek Üzerinde Ölçmek

Durum:

Ölçtüğüm davranış:

%0

%25

%50

%75

%100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Durum:

Ölçtüğüm davranış:

%0

%25

%50

%75

%100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Durum:

Ölçtüğüm davranış:

%0

%25

%50

%75

%100

| _____ | _____ | _____ | _____ |

Durum:

Ölçtüğüm davranış:

%0

%25

%50

%75

%100

|_____||_____||_____||_____||

Durum:

Ölçtüğüm davranış:

%0

%25

%50

%75

%100

|_____||_____||_____||_____||

Durum:

Ölçtüğüm davranış:

%0

%25

%50

%75

%100

|_____||_____||_____||_____||

Özet:

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