

ALİŖTIRMA: Ruh Hali Puanları

Alıştırma Formu 15.1’de ölçtüğünüz ruh hal(ler)inin sıklığı, yoğunluğu ve süresiyle ilgili puanları Alıştırma Formu 15.2’ye kaydedebilirsiniz. Bunları Alıştırma Formu 15.2’de S (sıklık), Y (yoğunluk) ve Z (zaman – süre) olarak kodlayabilir ya da her biri için farklı bir renk kullanabilirsiniz. Aynı grafikte her üç ruh halini takip ederken, bir yandan *Evinizdeki Terapist’deki* becerileri öğrenecek, bir yandan da ilerlemenizi görebileceksiniz. Ölçtüğünüz her ruh hali için Alıştırma Formu 15.2’nin boş bir kopyasını kullanın. Örneğın, aynı anda utanç ve mutluluğu ölçüyorsanız her ikisini de Alıştırma Formu 15.2’nin iki ayrı kopyası üzerinde takip edebilirsiniz.

ALİŖTIRMA FORMU 15.2. Ruh Hali Puan Tablosu

Ölçtüğüm ruh hali:

100											
90											
80											
70											
60											
50											
40											
30											
20											
10											
0											
Tarih											

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