

ALİŖTIRMA FORMU 2.1. Sorunlarımı Anlamak

Çevresel ve Yaşamsal Değişimler/Olaylar:

.....

Bedensel Belirtiler:.....

.....

Ruh Halleri:

.....

Davranışlar:

.....

Düşünceler:

.....

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

Alıştıırma Formu 2.1'deki beş alan arasında bir bağlantı görebiliyor musunuz? Örneğin, düşünceleriniz ve ruh halleriniz birbiriyle bağlantılı mı? Çevrenizdeki değişimler ya da önemli yaşam olayları diğer dört alanda değişikliklere neden olmuş mu? Davranışlarınız, ruh hallerinize ya da düşüncelerinize bağlı mı? Birçok kişi için bu beş alan birbiriyle bağlantılıdır. Bunun iyi tarafı, bir alandaki küçük bir olumlu değişimin diğer alanlarda da olumlu değişimlere yol açmasıdır. Terapide genel anlamda en olumlu ilerlemeyi mümkün kılacak ufak değişiklikleri bulmaya çalışırız. Bu kitabı okurken hangi ufak değişimlerin size iyi geldiğini not edin. Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birçok farklı alanda ufak değişimler yapmaya ihtiyaç duyabilirsiniz, ancak hayat boyu sürecek olumlu gelişmeler yaratmak için düşünce ve davranışlarınızda yapacağınız değişimler de oldukça önemlidir. Sonraki bölümlerde neden böyle olduğu açıklanacaktır.