

ALİŞTIRMA: Düşünce Bağlantısı

Alıştırma formu 3.1 düşünceleriniz ile ruh haliniz, davranışlarınız ve bedensel belirtileriniz arasındaki bağlantıları fark etmeniz için size yardımcı olacaktır.

ALİŞTIRMA FORMU 3.1. Düşünce Bağlantısı

34 yaşındaki Seda Hanım, veli toplantısında odadaki en arka sırada oturmaktaydı. 8 yaşındaki oğluna nasıl bir eğitim verildiği ile ilgili endişeleri ve soruları vardı. Aynı zamanda sınıftaki güvenlik önlemleri de aklına takılmaktaydı. Seda Hanım aklındakilerini dile getirmek için elini kaldırmak üzereyken “Ya insanlar sorularımın aptalca olduğunu düşünürse? Belki bu soruları herkesin önünde sormamalıyım. Bana karşı çıkan birisi olursa tartışmaya dönüşebilir, ve rezil olurum.” diye düşündü.

DÜŞÜNCE/RUH HALİ BAĞLANTISI

Seda Hanım’ın düşünceleri göz önüne alındığında aşağıdaki ruh hallerinden hangilerini yaşaması daha olasıdır?

- ☐ 1. Kaygı/Huzursuzluk
- ☐ 2. Üzüntü
- ☐ 3. Mutluluk
- ☐ 4. Öfke
- ☐ 5. Heves

DÜŞÜNCE/DAVRANIŞ BAĞLANTISI

Seda Hanım’ın düşüncelerine dayanarak nasıl davranacağını öngörüyorsunuz?

- ☐ 1. Kendinden emin bir sesle endişelerini dile getirecek.
- ☐ 2. Sessiz kalacak.
- ☐ 3. Başka insanların dediklerine doğrudan itiraz edecek.

DÜŞÜNCE/BEDENSEL TEPKİ BAĞLANTISI

Düşünceleri göz önüne alındığında Seda Hanım hangi fiziksel değişimleri yaşadığını fark edecek?

- ☐ 1. Kalp atışlarında hızlanma
- ☐ 2. Avuç içlerinde terleme
- ☐ 3. Nefes almada değişim
- ☐ 4. Baş dönmesi