

ALİŖTIRMA: Ruh Hallerini Belirlemek

Daha iyi hissetmeyi öğrenirken atılacak bir adım da yaşadıklarınızın farklı kısımlarını tanımlayabilmeyi öğrenmek olacaktır (durumlar, davranışlar, ruh halleri, bedensel belirtiler ve düşünceler). Alıştırma Formu 4.1, ruh hallerinizle içinde bulunduğunuz durumları ayırt etmeyi öğrenmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu alıştırma formunu doldururken, şiddetli bir ruh hali içinde olduğunuz belirli durumlara odaklanmanız gerekmektedir.

ALİŖTIRMA FORMU 4.1. Ruh Hallerini Belirlemek

Yakın bir zamanda şiddetli bir ruh hali yaşadığınız bir durumu tarif edin. Daha sonra o anda ya da o durumun hemen ardından nasıl bir ruh hali içinde olduğunuzu tanımlayın. Bu alıştırmaı beş değışik durum için yapın.

1. Durum: _____
Ruh Halleri: _____

2. Durum: _____
Ruh Halleri: _____

3. Durum: _____
Ruh Halleri: _____

4. Durum: _____
Ruh Halleri: _____

5. Durum: _____
Ruh Halleri: _____

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