

ALİŖTIRMA: Ruh Hallerini Ölmek

Alıştırma Formu 4.2’de ruh hallerinizin yoğunluğunu ölmeyi pratik edin. Bořluklara, Alıştırma Formu 4.1’de yazdığınız durum ve ruh hallerini tekrar yazın. Her durum için, tanımladığınız ruh hallerinden birini ölmek üzerinde ölmün. Ölmüęünüz ruh halini daire içine alın.

ALİŖTIRMA FORMU 4.2. Ruh Hallerini Belirlemek ve Ölmek

1.

Durum: _____

Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

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

Hiç

Ŗimdiye kadar
hissettiklerimin
en şiddetlisi

2.

Durum: _____

Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

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

Hiç

Ŗimdiye kadar
hissettiklerimin
en şiddetlisi

3.

Durum: _____

Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

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

Hiç

Ŗimdiye kadar
hissettiklerimin
en şiddetlisi

4.

Durum: _____

Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

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

Hiç

Şimdiye kadar
hissettiklerimin
en şiddetlisi

5.

Durum: _____

Ruh Halleri: _____

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

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

Hiç

Şimdiye kadar
hissettiklerimin
en şiddetlisi

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