

ALİŞTIRMA: İyileşme Belirtileri

Ruh halinizi ölçmeye ek olarak, iyileşme belirtilerini aktif bir şekilde arayıp fark etmek de yardımcı olur. İyileşmeye başladığınızda neyin daha farklı olacağını bekliyorsunuz? Değişim gösterip iyileşmeye başladığınızda neleri fark edebileceğinizi Alıştırma Formu 5.4'e yazın.

ALİŞTIRMA FORMU 5.4. İyileşme Belirtileri

İyileşmenin erken belirtileri olabilecek her maddeyi işaretleyin.

- ☐ Daha iyi uyumak.
- ☐ İnsanlarla daha çok konuşmak.
- ☐ Daha rahat hissetmek.
- ☐ Daha çok gülümsemek.
- ☐ İşimi bitirebilmek.
- ☐ Her gün aynı saatte uyanıp yataktan kalkmak.
- ☐ Şu an kaçınmakta olduğum aktiviteleri yapmak.
- ☐ Anlaşmazlıklarla daha iyi başa çıkmak.
- ☐ Öfkeli olduğumda kendimi daha iyi kontrol edebilmek.
- ☐ Diğer insanların beni daha iyi gördüklerini söylemesi.
- ☐ Kendime daha çok güvenmek.
- ☐ Kendimi savunabilmek.
- ☐ Geleceğe ümitle bakmak.
- ☐ Her gün daha fazla keyif almak.
- ☐ Minnet ve şükran duyguları duymak.
- ☐ İlişkilerimin düzeldiğini görmek.

Yukarıda işaretlediklerinize ek olarak iyileştiginize ve hedeflerinize ulaşmaya yaklaştığınıza işaret eden iki ya da üç belirti daha yazın:

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