

ALİŞTIRMA: Düşünceleri Ve Ruh Hallerini Birleştirmek

Alıştırma formu 7.1, düşünceler ve önceki sayfalarda açıklanan ruh halleri arasındaki bağlantıyı kurmanıza yardım edecektir. Açıklanan bu beş ruh halinden (depresyon, kaygı, öfke, utanç, suçluluk) hangisinin o düşünceyle daha çok bağlantılı olduğunu düşünüyorsanız, o ruh halini boş kısma yazın. İlk iki satır örnek olarak doldurulmuştur.

ALİŞTIRMA FORMU 7.1. Düşünceleri ve Ruh Hallerini Birleştirmek

	Depresyon? Kaygı? Öfke? Utanç? Suçluluk?
1. Aptalım ve bunu asla anlayamayacağım.	Depresyon
2. Çok geç kaldığım için işimi kaybedeceğim.	Kaygı
3. Çok haksızlık yapıyor.	
4. Bu kadar kırıncı olmamalıydım.	
5. Eğer insanlar benimle ilgili bu gerçeği bilselerdi beni sevmezlerdi.	
6. Konuşurken insanlar bana gülecek.	
7. Böyle düşünmem çok yanlış.	
8. Beni hem kandırıyor hem de bana hakaret ediyor.	
9. Artık daha fazla çabalamanın anlamı yok.	
10. Eğer ters giden bir şey olursa bununla başa çıkamam.	

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