

ALİŞTIRMA: Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırmak

Bugün ya da dün depresyon, öfke, kaygı, suçluluk ya da utanç gibi özellikle şiddetli bir ruh hali içinde olduğunuz bir zamanı düşünün. Eğer bu kitabı okurken üzerinde çalışmakta olduğunuz belirli bir ruh hali varsa, o ruh hali içinde olduğunuz bir durumu aklınıza getirin. Durumu, ruh hallerinizi ve düşüncelerinizi hatırlayabildiğiniz kadar detaylı bir şekilde açıklayarak yaşadığınız deneyimi Alıştırma Formu 7.2'ye yazın. Bu alıştırmayı, yaşadığınız deneyimin değişik kısımlarını belirlemeniz, ayırt etmeniz ve anlamanız için tasarlanmıştır – bu da duygularınızı yönetmek için atacağınız önemli adımlardan biridir.

ALİŞTIRMA FORMU 7.2. Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırmak

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	Her ruh halini bir ya da iki kelime ile tarif edin. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100).	Önce ilk iki genel soruyu cevaplayın, daha sonra belirlemiş olduğunuz ruh hali ile bağlantılı olan soruların bir kısmını ya da hepsini cevaplayın. Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklımdan ne geçiyordu? (Genel) Bu durumla ilgili hangi zihinsel görüntüler ya da anılar var? (Genel) Bu benimle ilgili ne anlama geliyor? Hayatımla ilgili ne anlama geliyor? Geleceğimle ilgili ne anlama geliyor? (Depresyon) Ne olacağından korkuyorum? (Kaygı) Olabilecek en kötü şey ne? (Kaygı) Bu diğer kişi/kişilerin benimle ilgili ne düşündüğü ya da hissettiği anlamına geliyor? (Öfke, Utanç) Bu diğer kişi/kişiler ile ilgili genel olarak ne anlama geliyor? (Öfke) Herhangi bir kuralı ihlal ettim mi? İnsanları kırdım mı? Ya da yapmam gereken bir şeyi yapmadım mı? Bunları yapmış olmam ya da yapmış olduğuma inanmam, kendimle ilgili ne söylüyor? (Suçluluk, Utanç)

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