

ALIŞTIRMA: Otomatik Düşünceleri Belirlemek

Eğer 2. sütunda birden fazla ruh hali yazdıysanız, mikroskopta incelemek istediğiniz ruh halini işaretleyin ya da daire içine alın. İşaretlediğiniz ya da daire içine aldığınız ruh haliyle bağlantılı düşüncelerinizi belirlemek için 3. sütunun altındaki soruları kullanın. 3. sütundaki tüm soruları cevaplamanız gerekmiyor. Önce kendinize ilk iki genel soruyu sorun, ardından da 2. sütunda işaretlemiş ya da daire içine almış olduğunuz ruh haliyle ilgili olan soruların bazılarını ya da hepsini sorun.

ALIŞTIRMA FORMU 7.3. Otomatik Düşünceleri Belirlemek

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). İncelemek istediğiniz ruh halini daire içine alın.	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.