

ALİŞTIRMA FORMU 7.4. Etkin Düşünceleri Belirlemek

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)	Her Düşüncenin Ne Kadar Etkin Olduğunu Ölçün
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 işaretleyin ya da daire içine alın.	Soruların bazılarını 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)	3. sütundaki her düşünce için tek başına o düşünceye dayanarak duygunuzun şiddetini ölçün (%0-100)