

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

ALİŞTİRMA FORMU 9.1. Lara Hanım'ın Düşünce Kayıt Formu'nu Tamamlamak

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)	4. En Etkin Düşünceyi Destekleyen Kanıt	5. En Etkin Düşünceyi Desteklemeyen Kanıt	6. Alternatif / Gerçekçi Düşünceler	7. Ruh Hallerini Tekrar Ölçün
Kim? Ne? Ne Zaman? Nerede?	a. Ne hissettiniz? b. Ruh hallerinin her birini ayrı ayrı ölçün (%0-100).	a. Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? b. En etkin düşünceyi yuvarlak içine alın.			a) Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. b) Her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı ölçün (% 0-100).	Yeni eklenen herhangi bir ruh hali ile birlikte 2. sütundaki ruh hallerini tekrar ölçün (% 0-100).
Pazar akşamı, Uçakta, kalkış pistinde uçağın kalkmasını beklerlen.	Korku % 98	Kendimi hasta hissediyorum. Kalbim daha güçlü ve hızlı atmaya başlıyor. Terlemeye başlıyorum. Kalp krizi geçiriyorum. Asla bu uçaktan inip zamanında hastaneye yetişemeyeceğim. Öleceğim.	Kalbim çok hızlı atıyor. Terliyorum. Bunlar kalp krizinin iki belirtisi.	Kaygı, çarpıntıya sebep olabilir. Doktorum kalbin bir kas olduğunu, kası kullanmanın onu güçlendirdiğini ve hızlı kalp atışının her zaman tehlikeli bir durum olmadığını söyledi. Kalbimin hızlı atması kalp krizi geçirdiğim anlamına gelmiyor. Daha önce de uçakta, havaalanında ve uçmayla ilgili düşündüğüm zamanlarda aynı şey oldu. Geçmişte dergi okuduğum, yavaş ve derin nefes aldığım, Düşünce Kayıt Formu doldurduğum ve felaketleştirici olmayan bir şekilde düşündüğümde kalp atışım normale dönmüştü.		