

DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

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
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.	İlk iki genel soruyu, daha sonra da işaretlediğiniz ruh haliyle bağlantılı soruların hepsini ya da bazılarını 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)	Bir önceki sütunda kanıtını aradığınız en etkin düşünceyi yuvarlak içine alın. Bu sonucu destekleyecek gerçeğe dayalı kanıt ya da kanıtları yazın. (Sayfa 132.'deki Alıştırma Formu 8.1'de yaptığınız gibi yorumları değil gerçekleri yazmaya çalışın.)	En etkin düşüncenizi desteklemeyen kanıtları bulmak için kendinize sayfa 136'teki Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun.	Alternatif ya da gerçekçi düşüncenizi oluşturmak için kendinize 9. bölüm'de 169. sayfada yer alan Faydalı İpuçları'ndaki soruları sorun. Alternatif ya da gerçekçi bir düşünce yazın. Yazdığınız her alternatif ya da gerçekçi düşünceye ne kadar inandığınızı yazın. (% 0 -100)	2. sütundaki ruh hallerini buraya tekrar yazın. Daha önce yazdığınız her ruh halinin şiddetini tekrar ölçün (% 0-100). Ek olarak oluşan yeni ruh hallerini de ölçün.