

ALIŞTIRMA: Yeni Düşünceleri Güçlendirmek

Alıştırma Formu 10.1'i yeni bir alternatif düşünceyi sınamak ve güçlendirmek için kılavuz olarak kullanın.

ALIŞTIRMA FORMU 10.1. Yeni Düşünceleri Güçlendirmek

Şimdiye kadar tamamlamış olduğunuz Düşünce Kayıt Formları'na ya da diğer alıştırmalara bakarak %50'den daha az inandığınız bir alternatif ya da gerçekçi düşünce seçin. Düşünceyi ve düşünçenize olan inancınızın yüzdesini buraya yazın:

Düşünce: _____ % kaç inanıyorsunuz: _____

Bir sonraki hafta boyunca bu yeni düşünceyi destekleyen kanıtları arayın. Bulduğunuz bütün kanıtları yazın. Mümkünse size bir şekilde kanıt sağlayacak şeyleri yaptığınızdan emin olun:

Haftanın sonunda yeni düşünçenize olan inancınızı tekrar ölçün: % _____

Kanıt aramak ve kanıtları yazmak yeni alternatif ya da gerçekçi düşünçenize olan inancınızı güçlendirdi mi?

Evet _____ Hayır _____ Neden güçlendirdi ya da güçlendirmede?

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