

ALİŖTIRMA: Varsayımları Belirlemek

Alıştırma Formu 11.1 bazı varsayımlarınızı belirlemenize yardım edebilir.

ALİŖTIRMA FORMU 11.1. Varsayımları Belirlemek

1. ve 2. maddelerde yapmamanız sizin için daha iyi olacağı halde yapmaya devam ettiğiniz davranışları belirleyin (örneğin, gece ge saate kadar televizyon izlemek, ok fazla iki imek, fazla yemek yemek, insanları eleştirmek, yanlış insanlarla ıkmak, evi sürekli temizlemek vb.) Her davranışı cümlelerin “Eğer..” ile başlayan kısmına yazın, daha sonra da cümlelerin “...o zaman” dan sonra gelen kısmını tamamlayın. Aynısını “Eğer.... yapmazsam....” kısmı için de yapın.

1. Eğer _____,
o zaman _____

Eğer _____ yapmazsam,
o zaman _____

2. Eğer _____
o zaman _____

Eğer _____ yapmazsam,
o zaman _____

3. ve 4. maddelerde genellikle kaındığınız şeyleri yazın ve hangi varsayımların kaınmanıza sebep olduğunu görün:

3. Eğer _____’den kaınırsam,
o zaman _____

Eğer _____’den kaınmazsam,
o zaman _____

4. Eğer _____’den kaınırsam,
o zaman _____

Eğer _____’den kaınmazsam,
o zaman _____

5. ve 6. maddelerde çok yoğun duygusal tepki verdiğiniz zamanları belirleyin (örneğin, birinin sizi eleştirmesi, hata yapmanız, insanların geç kalması, iş yaparken rahatsız edilmeniz, birisinin sizi kullanmaya çalışması, telefonunuzun reklam ve tanıtım amaçlı aranması vb.) Tepkinizi açıklayan varsayımlar hangileri? “Eğer...” ile başlayan kısma duygusal tepkinizi ortaya çıkaran durumu yazın, sonra da diğerkısımları doldurun.

5. Eğer _____,
o zaman _____ anlamına gelir.

Eğer _____ olmazsa,
o zaman _____ anlamına gelir.

6. Eğer _____,
o zaman _____ anlamına gelir.

Eğer _____ olmazsa,
o zaman _____ anlamına gelir.

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