

ALİŖTIRMA: Kök İnançları Belirlemek

Yakın zamanda Ŗiddetli bir ruh hali yaŖadığınız bir olayı d Ŗ n n. Bu durumu sanki Ŗu an yaŖıyormuŖsunuz gibi zihninizde olabildiğince gerçekçi bir Ŗekilde canlandırmaya  alıŖın. Ŗiddetli ruh haliniz aktive olmuŖken ve bu durumu zihninizde canlandırırken kendinizi, diğ erlerini ve hayatı nasıl görüyorsunuz?

ALİŖTIRMA FORMU 12.1. Kök İnançları Belirlemek

1. Ben _____

2. Diğ er insanlar _____

3. Dünya _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıŖtır.  2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıŖtırma formunu  oğaltabilirler.