

ALIŞTIRMA: Kendiniz Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Şiddetli bir ruh hali yaşadığınız, yakın zamanda gerçekleşmiş başka bir durum düşünün. Alıştırma Formu 12.2.'yi o durum için doldurun. Kendinizle ilgili “ya hep ya hiç” şeklinde mutlak bir ifadeye vardığınızda alıştırmayı bitirin. “Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor?” sorusunu bu alıştırma formundakine kıyasla kendinize çok daha fazla sormanız gerekebilir. Ya da bu soruyu bir ya da iki kere sorduktan sonra kök inancınıza ulaşabilirsiniz.

ALIŞTIRMA FORMU 12.2. Aşağı Ok Tekniği: Kendiniz Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Durum (şiddetli bir ruh hali ile bağlantılı)

Bu benimle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?



Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?



Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?



Eğer doğruysa, bu benimle ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?