

ALİŖTIRMA: Dięer İnsanlar Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Alıştırma Formu 12.2'deki aynı durumu veya yakın zamanda bir ya da birkaç kişi ile ilgili şiddetli bir ruh hali yaşadığınız bir durumu kullanarak Alıştırma Formu 12.3'  doldurun. Dięer insanlar ile ilgili "ya hep ya hiç" şeklinde mutlak bir ifadeye vardığınızda alıştırmayı bitirin. "Eęer doğruysa; bu, diğer insanlar ile 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.

ALİŖTIRMA FORMU 12.3. Aşağı Ok Teknięi: Dięer İnsanlar Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Durum (şiddetli bir ruh hali ile bağlantılı)

Bu, dięer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?



Eęer doęruysa; bu, dięer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?



Eęer doęruysa; bu, dięer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?



Eęer doęruysa; bu, dięer insanlarla ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?