

ALİŖTIRMA: Hayat (ya da kendi hayatım) Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Alıştırma Formu 12.2’deki ya da 12.3’deki aynı durumu veya yakın zamanda şiddetli bir ruh hali yaşadığınız bir durumu kullanarak Alıştırma Formu 12.4’  doldurun. Hayat ile ilgili ya hep – ya hiç şeklinde mutlak bir ifadeye vardığınızda alıştırmayı bitirin. “Eğer doğruysa; bu, hayat 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. Eğer hayat hakkındaki bu soru size anlamsız gelirse “Eğer bu doğruysa, benim hayatım ile ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor?” sorusunu sorabilirsiniz.

ALİŖTIRMA FORMU 12.4. Aşağı Ok Teknięi: Hayat (ya da kendi hayatım) Hakkındaki Kök İnançları Belirlemek

Durum (şiddetli bir ruh hali ile bağlantılı)

Bu; hayat ile ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor? (ya da kendi hayatımla ilgili?)



Eğer doğruysa; bu, hayat ile ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor? (ya da kendi hayatımla ilgili?)



Eğer doğruysa; bu, hayat ile ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor? (ya da kendi hayatımla ilgili?)



Eğer doğruysa; bu, hayat ile ilgili ne anlama geliyor ya da ne söylüyor? (ya da kendi hayatımla ilgili?)

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