

ALİŖTIRMA FORMU 12.5. Yeni Bir Kök İnanç Belirlemek

Alıştırma Formları 12.1’den 12.4.’e kadar belirlemiş olduğunuz olumsuz kök inançları gözden geçirin. Bu inançlardan bir tanesinin hayatınızda sürekli olarak aktif durumda olduğunu fark ettiniz mi? O inancı aşağıdaki olumsuz kök inancın altındaki çizgiye yazın.

şimdi yeni bir kök inanç belirleyin. Bununla ilgili düşünme şeklinizi hangi kelime ya da kelimeler en iyi şekilde yansıtıyor?

Olumsuz Kök İnanç

Yeni Kök İnanç

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