

ALIŖTIRMA FORMU 13.5. Aktivite Kaydından Öğrenmek

1. Ruh halim hafta içinde değişti mi? Nasıl değişti? Hangi kalıpları fark ettim?
2. Aktivitelerim ruh halimi etkiledi mi? Nasıl?
3. Kendimi daha iyi hissettiğim zamanlarda ne yapıyordum? Bu aktiviteler uzun vadede bana faydalı olacak aktiviteler mi? Kendimi iyi hissetmeme yardım edecek başka hangi aktiviteleri yapabilirim?
4. Kendimi daha kötü hissettiğim zamanlarda ne yapıyordum? Bu aktivitelerin bana bir faydası var mı? Faydası varsa, bu aktiviteleri yapmanın kendimi daha iyi hissettirecek bir yolu var mı?
5. Gün içinde (örn. sabahları) ya da hafta içinde (örn. haftasonları) kendimi daha kötü hissettiğim zamanlar var mı?
6. Böyle zamanlarda kendimi daha iyi hissetmek için yapabileceğim herhangi bir şey aklıma geliyor mu?
7. Gün içinde ya da hafta içinde kendimi daha iyi hissettiğim belirli zamanlar var mıydı? Burdan bana faydalı olabilecek bir şey öğrenebilir miyim?
8. Bu soruların cevaplarından yola çıkarak önümüzdeki hafta kendimi daha iyi hissetme şansını arttıracak hangi aktiviteleri planlayabilirim? Aynı şekilde önümüzdeki birkaç hafta için neler planlayabilirim?

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