

ALİŖTIRMA FORMU 14.3. Kaygı ile Baēlantılı Düşünceleri Belirlemek

1. Durum	2. Ruh Halleri	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler)
Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	a. Her ruh halini bir ya da iki kelime ile tarif edin. b. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100).	Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? Başka düşünceler var mı? Başka görüntüler?
	Yaşadığınız fiziksel belirtileri yazın:	

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