

ALİŞTIRMA FORMU 15.3. Öfkeyi, Suçluluđu ve Utancı Anlamak

1. Durum Kiminleydiniz? Ne yapıyordunuz? Ne zamandı? Neredeydiniz?	2. Ruh Halleri a. Ne hissettiniz? b. Ruh halinin şiddetini ölçün (%0-100).	3. Otomatik Düşünceler (Zihinsel Görüntüler) a. Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu? Başka düşünceler var mı? Başka görüntüler? b.En etkin düşünceyi işaretleyin ya da yuvarlak içine alın.

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