

Kaygı- Düşünce Kayıt Formu

Durum ve Tetikleyici	Duygu/lar Oran 0 – 100% Fiziksel duyumlar?	Başlatan düşünce veya görüntü, şüphe veya his, tasa	Başlatan düşünce veya görüntü ile ilgili endişelenme stratejisi	Başlatan düşünce veya görüntü ile ilgili endişelenme işine alternatif yanıt. Daha sağlıklı daha dengeli bakış açısı.	Ne yaptım? Ne kadar süre? Bunun yerine ne yapabilirdim? Defüzyon teknigi? En iyi cevap nedir? Duyguyu yeniden puanla
<p>Ne oldu? Nerde? Ne zaman? Kiminle? Nasıl?</p> <p>Ne fark ettim? Neye tepki verdim?</p>	<p>O anda ne duygu hissettim? Başka? Ne kadar yoğunlukta idi?</p>	<p>Zihnimden ne geçti? Beni ne rahatsız etti?</p>	<p>Düşündüğümde veya hayal ettiğimde o ne anlama geliyor? Neye tepki veriyorum? Kaygılanmakla ilgili mi kaygılanıyorum? Olabilecek en kötü şey ne? Bununla ilgili en kötü şey ne?</p>	<p>Durr! Bir nefes al....</p> <p>Başka biri bu durumla ilgili ne söyledi? Büyük resim nedir? Onu görmenin başka bir yolu var mı? Bu gerçek mi yoksa görüş mü? Bir başkası olsa ona ne önerirdim? Esas olayla benim tepkim orantılı mı? Endişe Ağacı'nı düşün. Bu durum benim kontrolümde mi Bu endişeyi bir kenara koyabilir miyim? Eğer benim kontrolümde olan şeyler varsa – bir durum planı yapabilir miyim? Dikkat odağımı nereye koyabilirim?</p>	<p>Farklı olarak ne yapabilirdim? Ne daha etkin olabilirdi? Ne işe yarıyorsa onu yap! Akıllıca hareket et. Bu durumla ilgili bir şey yapmak benim kontrolümde mi? Şu anda bu duruma yardım edebilecek ne yapabilirim? Daha sonra herhangi bir şey yapabilir miyim? Ne? Ne zaman? Ben ya da durum için ne daha yardımcı olabilir? Dikkatimi üzerine odaklayabilecek ne yapabilirim ya da ne düşünebilirim?</p>