

Düşünce Kayıt Formu [Anoreksia]

Olay	Duygular Duygudurum (puan 0 – 100%)	Fiziksel Duyumlar	İşlevsiz Düşünceler/Hayaller	Alternatif / gerçekçi düşünce Daha dengeli bakış açısı	Ne yaptım / ne yapabildim / Defüzyon tekniği / en iyi yanıt nedir? Yeniden puan verin Duygu 0-100%
<p>Ne oldu? Nerede? Ne zaman? Kiminle? Nasıl?</p>	<p>O sırada ne hissettim? Başka? Şiddeti nasıldı?</p>	<p>Vücudumda neler farkettim? Nerede hissettim?</p>	<p>Zihnimden neler geçti? Ne beni rahatsız etti? Bu düşünceler/hayaller/anılar ne anlama geliyor, benimle ilgili ne söylüyor? Ben ne cevap veriyorum? Bende sıkıntı oluşturan şey ne? Bu durumla ilgili en kötü ne olabilir?</p>	<p>DURR! Nefes al....</p> <p>Verdiğim tepki gerçek olayla uyumlu mu? Başa çıkma becerilerimi küçümsüyor muyum? ? Diğerlerinin ne düşündüğü hakkında zihin okuma mı yapıyorum? Şişmanlıkla ilgili hislerimi yanlış mı yorumluyorum? Kendime fazla baskı mı yapıyorum? Daha gerçekçi ne olabilir? Başka biri bu durum hakkında ne söyledi? Büyük resimde ne var? Olaya başka türlü bakabilir miyim? Başkasına ne tavsiye ederdim?</p>	<p>Her zamanki gibi yaptığımda sonuçları ne olacak? Bunun üstesinden gelmenin başka bir yolu var mı? Farklı ne yapabildim? Hangisi daha etkili olurdu?</p> <p>İşe yarayanı yap! Akıllıca davran. Bana en iyi ne yardım edebilir?</p>