

## Düşünce Kayıt Formu – 7 sütunlu

Olay / Tetikleyici	Duyumlar Duygular – (oran 0 – 100%) Fiziksel duyumlar	İşlevsiz düşünceler / Hayaller	İşlevsiz düşünceyi destekleyen kanıtlar	İşlevsiz düşünceyi desteklemeyen kanıtlar	Alternatif, daha gerçekçi ve dengeli düşünce	Sonuç Duyguyu tekrar puanlayın
<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?</p> <p>Ben ne cevap veriyorum? Bende sıkıntı oluşturan şey ne? Bu durumla ilgili en kötü ne olabilir?</p>	<p>Kanıtlar neler? İşlevsiz düşüncelerin tamamıyla doğru olduğunu gösteren ne gibi kanıtlarım var?</p>	<p>İşlevsiz düşüncelerin tamamıyla doğru olmayabileceğini gösteren ne gibi kanıtlarım var? Bu ,gerçek olmaktan çok sadece benim fikrim olabilir mi? Başkaları olsaydı ne söylerdi?</p>	<p>DURR! Nefes al....</p> <p>Bir başkası durumla ilgili ne söylerdi? Büyük resimde ne var? Başka şekilde bakılabilir mi? Bir başkası olsaydı ona ne tavsiye ederdim? Verdiğim tepki duruma uygun mu? Bu gerçekten görüldüğü kadar önemli mi?</p>	<p>Şimdi ne hissediyorum? (0-100%)</p> <p>Farklı ne yapabilirdim? Ne daha etkili olurdu?</p> <p>İşe yarayanı yap! Akıllıca davran. Durumla ilgili en çok neyin yardımı olur? Sonuçlar ne olur?</p>