

**Düşünce Kayıt Çalışması**  
**(kendine şefkatli alternatif)**

<b>Tetikleyici olaylar, duygular, fikirler</b>	<b>Faydasız düşünceler ve imajlar (ve onların anlamları)</b>	<b>Duygular (duygunun adı)</b>	<b>Kendine şefkatli alternatifler faydasız düşünce ve imajlara karşı</b>	<b>Sonuç: Duyguları anlama ve değiştirme. Buna yardım edecek ne yaptım.</b>
<p><i>Ne, nerede, ne zaman, kimle?</i></p> <p><i>Aslında ne oldu? Ne tetikledi?</i></p>	<p><i>Aklımdan o an ne geçiyordu?</i></p> <p><i>Diğerleri hakkında ne düşünüyordun ve onlar senin hakkında ne düşünüyor olabilir?</i></p> <p><i>Kendin ve geleceğinle ilgili ne düşünüyorsun?</i></p>	<p><i>O an temel olarak hissettiğin duygu neydi?</i></p>	<p><i>Böyle bir durumdaki arkadaşına ne derdin?</i></p> <p><i>Seni önemseyen bir arkadaşın sana ne derdi bu durumla ilgili?</i></p> <p><i>Buna başka bir bakış açısı var mı?</i></p> <p><i>Bu bir düşünce mi gerçek mi?</i></p> <p><i>Bu yeni bakış açısının kanıtı ne?</i></p> <p><i>Bu ne anlamda kendine sevecenliğe örnek olabilir?</i></p> <p><i>compassion?</i></p>	<p><i>Duygularındaki herhangi bir değişimi not et ve neyin yardımcı olduğunu yaz.</i></p>