

Paranoyanın 5 yönü

Durum:

Nerede? Ne zaman? Kimle? Ne oldu? Nasıl? Kim ne yaptı ya da söyledi? Ne hissettim?

Düşünceler:

O anda aklımdan ne geçti? Eğer bunlar doğruysa, benim hakkımda ne anlama geliyordu?
Bu konu hakkında en kötü şey ne olabilirdi? Bu düşünce ya da fikre ne kadar inanıyorum?(0-100%)

Bedensel ve Fiziksel Duyumlar

Bedenimde ne fark ettim? Ne hissettim? Nerde hissettim?

Duygular:

O anda duygu olarak ne hissettim?
Başka? O anda bu duygu ne kadar yoğundu?
(0-100%)

Davranışlar/

Ne yaptım ya da yapmadım

Bu durumun içinden çıkmak için ya da baş etmek için bana ne yardım etti? O an otomatik olarak ne tepki verdim? Diğer insanlar beni ne yapıyor olarak gördü?
Ne yapıyor gibi hissettim?