

Düşünce Kayıt Formu - TSSB

Durum ve Tetikleyici	Duygular/ Duygulanı mlar oran 0 – 100%	Fiziksel duyumlar	Faydasız Düşünceler ve Görüntüler	Alternatif cevap/ Daha sağlıklı daha dengeli bakış açısı.	Ne yaptım / Ne yapabilirdim / Eylem planı / Defüzyon teknigi/ En iyi cevap nedir? Duyguyu yeniden puanla 0- 100%
<p>Ne oldu? Nerde? Ne zaman? Kiminle? Nasıl?</p> <p>Neye tepki verdim?(Bir şey gördüm, duydum, kokladım, hissettim...)</p>	<p>O anda ne duygu hissettim? Başka? Ne kadar yoğunlukta idi?</p>	<p>Bedenimde ne fark ettim? Onu nerde hissettim?</p>	<p>Zihnimden ne geçti? Beni ne rahatsız etti? Bu düşünceler, görüntüler, hatıraların benim için anlamı ne ya da benimle ya da durumla ilgili ne söylüyor? Neye tepki veriyorum? Ne 'düğme'sine basıldı? Bununla ilgili veya olabilecek en kötü şey ne?</p>	<p>Durr! Bir nefes al... Bu gerçek mi yoksa görüş mü?ŞU ANDA tehlikede miyim yoksa geçmişteki travmam yüzünden tehlikede olduğuma inanmam mı? Şu anda GERÇEKTEN ne oluyor? Bir başkası bu durumu nasıl gördü? Daha büyük resim nedir? Bir başkası olsa ona ne önerirdim? Esas olayla benim tepkim orantılı mı?</p>	<p>Farklı olarak ne yapabilirdim? Ne daha etkili olabilirdi?</p> <p>Ne işe yarıyorsa onu yap! Akıllıca hareket et. Ben ya da durum için ne daha yardımcı olabilir? Sonuslar ne olabilir?</p>