Düşünce kaydı

Rahatsız eden bir düşünceyi olgularla tartar, daha dengeli bir düşünceye varır ve duygunun nasıl değiştiğine bakar.

Ne oldu?

Kamera ne kaydederdi? Nerede, ne zaman, kiminle.

Ne hissetti?

Bedeninde ne oldu?

Nerede, nasıl bir his? Çarpıntı, sıkışma, sıcaklık gibi.

En çok rahatsız eden düşünce

an aklından geçen cümle ya da görüntü. Soru gibiyse cümleye çevirin.

Bu düşünceye ne kadar inanıyor?

Düşünce tuzağı (isteğe bağlı)

☐ Zihin okuma ☐ Felaketleştirme ☐ Ya hep ya hiç ☐ Etiketleme ☐ -meli/-malı ☐ Kişiselleştirme

☐ Aşırı genelleme ☐ lumluyu yok sayma

Düşünceyi destekleyen olgular

Yalnızca olgu. Başka biri de aynı şeyi görse onaylar mıydı?

Düşünceyi desteklemeyen olgular

Takılırsa sorun: "Bir arkadaşınız aynı şeyi düşünse ona ne derdiniz?" "Daha önce böyle bir durumda ne olmuştu?"

Daha dengeli düşünce

İki sütunu birlikte hesaba katan bir cümle. "Ama" yerine "ve" ile kurmayı deneyin.

Yeni düşünceye ne kadar inanıyor?

Şimdi ne hissediyor?

Bundan sonra ne yapacak?

Küçük ve somut bir adım.