Düşünceyle arana mesafe koy

Düşünceyle tartışmak yerine ona tutunmanın bedeline bakar ve düşünceyi yalnızca bir düşünce olarak görmeyi çalıştırır.

Ne tetikledi?

Bir durum, bir haber, bir beden duyumu ya da bir görüntü olabilir.

Gelen düşünce, görüntü ya da şüphe

Aklına gelen cümleyi ya da görüntüyü olduğu gibi yazın. Soru gibiyse cümleye çevirin.

na ne kadar inandırıcı geldi?

na tutununca ne yapıyor?

☐ Tekrar tekrar düşünmek ☐ Kontrol etmek ☐ Güvence istemek ☐ İnternette aramak ☐ Kaçınmak

Ne kadar sürdü?

Dakika ya da saat olarak.

Bunun ona bedeli ne oldu?

sırada neyi yapamadı, kimden uzaklaştı, ne kadar yoruldu?

Mesafe cümlesi

Düşünceyi "Aklım bana '...' diyor" kalıbına koyup yüksek sesle okuyun. Kendi sözcüğünüzle değiştirebilirsiniz.

Önemsediği şey için şimdi atabileceği küçük bir adım

Düşünce orada dururken yapılabilecek, birkaç dakikalık bir şey.

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/dusunceyle-arana-mesafe-koy · CC BY-ND 4.0