Kısır döngü ’yeni döngü

Düşünce, duygu, beden ve davranışın birbirini nasıl beslediğini çizer, sonra aynı durumda daha işe yarar bir döngü kurar.

Öfke hakkında eskiden ne öğrendi?

Evde ve çevresinde öfkenin nasıl gösterildiğini, neye yol açtığını yazın.

Tetikleyici

Durumu kısaca yazın. Ne oldu, nerede, kiminle?

Ne tehdit gibi geldi?

Saygı, adalet, özgürlük ya da güvenlik gibi neyin zarar gördüğünü yazın.

Döngü

Her kutuya aynı anı yazın. Kutular birbirini nasıl çağırdı?

Düşünceler

Duygular

Beden

Davranışlar

Duyguların yoğunluğu

Duygular kutusuna yazdıklarınızı çiple işaretleyin ve yoğunluğunu verin.

Sonunda ne oldu?

Davranışın ardından ilişkide ve kendisinde ne değişti?

Yeni döngü

Aynı durum için yazın. Danışanın inanabileceği bir seçenek yeter.

Ne düşünebilir?

Ne yapabilir?

zaman ne hissedebilir?