

Düşünce Günlüğü Şablonu

Zorlayıcı bir anı fark etmek, otomatik düşüncenizi görünür kılmak ve daha dengeli bir bakış açısı bulmak için doldurulabilir bir şablon.

Bu şablon, Bilişsel Davranışçı Terapi'de sıkça kullanılan "düşünce kaydı" yöntemine dayanır. Zorlandığınız bir anın hemen ardından, aşağıdaki sütunları sırayla doldurmayı deneyin. Amaç düşünceleri "doğru/yanlış" olarak yargılamak değil, onlara biraz mesafeden bakabilmektir.

1. Durum

Ne olmuştu?
Nerede, kiminle?

2. Otomatik düşünce

Zihninizden aniden geçen düşünce neydi?

3. Duygu

Hangi duygu, ne şiddette (0-100)?

4. Kanıtlar

Bu düşüncüyü destekleyen/desteklemeyen neler var?

5. Dengeli düşünce

Kanıtları göz önünde bulundurunca nasıl bir düşünce daha gerçekçi olur?

Örnek Kayıt

Durum	Otomatik Düşünce	Duygu (0-100)	Kanıtlar (lehte / aleyhte)	Dengeli Düşünce	Yeni Duygu
Arkadaşım mesajıma geç cevap verdi.	"Bana kızgın, bir şey yapmış olmalıyım."	Kaygı: 70	Lehte: Son zamanlarda bir şey konuşmadık. Aleyhte: Daha önce de yoğun olduğunda geç cevap vermişti, kızgın değildi.	"Muhtemelen yoğunudur, geç cevap vermesi mutlaka kızgın olduğu anlamına gelmez."	Kaygı: 30

Kendi Kayıtlarınız

Durum	Otomatik Düşünce	Duygu (0-100)	Kanıtlar (lehte / aleyhte)	Dengeli Düşünce	Yeni Duygu

Not: Bu şablonu tek başınıza doldurmak zorlayıcı gelebilir, bu normaldir. Düzenli pratikle kolaylaşır. Zorlandığınız düşünceleri bir terapi sürecinde birlikte ele almak isterseniz, benimle iletişime geçebilirsiniz.