

فورم الأبجدية

التاريخ: _____ المريض: _____

المشاعر

ج
اشعر بشئ ما



الفكرة

ب
اخبر نفسك شئ ما



الحدث

أ
شئ ما حدث



--	--	--

فورم تغيير الاعتقادات و المشاعر

1. نقطة نقطه عالقه



2. الشعور



3. أسئلة

عاده او حقيقه؟

كلمات او عبارات متطرفه؟

كل الحادته او جزء واحد منها؟

خلط الاحتمال بالتاكيد؟

شعور او حقيقه؟



4. فكرة جديدة



تغيير في المشاعر

"الرجاء اختيار نقطة عاقله واحده كل يوم وأجب على سؤالين من فورم أسئلة التفكير لكل نقطه عاقله. أختر سؤالين تجدهما ذات فائدة أعظم مع معالجك قبل أن تغادر.

فورم أسئلة التفكير

الآتي بعض الأسئلة التي تستطيع استخدامها للنظر إلى أفكارك وفهم ما إذا كانت دقيقة ومفيدة. ليس كل سؤال سيلاءم كل نقطه عاقله. اجب على القدر المستطاع من الأسئلة على الاعتقاد الذي تعمل عليه.

الاعتقاد:

1 . هل ان اعتقادك هو عادة شخصية أو مبني على حقائق (هل أن ذلك شيئاً ما "صحيح" أو شيء ما كنت تقوله لنفسك لمدة طويلة من الزمن")؟

2. هل أنك تستخدم كلمات أو جمل متشدة (على سبيل المثال دائماً، للأبد، أبد، احتاج، ينبغي، يجب، لا أستطيع، وكل وقت)؟

3. هل أنك تنظر إلى الموقف بأكمله (السياق) و أنك تركز على جانب واحد من الحدث؟

4. هل أنك تخلط بين شيء ما من غير المحتمل أن يحدث (ممكن) مع شيء ما من المحتمل جدا حدوثه (متأكد)؟

5. هل أن أحكامك مبنية على المشاعر بدلا من الحقائق.