

Initial thought افكار اولية:

Cognitive Coping التأقلم الذهني

Triggering Situation وضع مثير (دافع)

عواطف مرتبطة مع الافكار

Emotions associated with thought

feeling word المشاعر بكلمة: _____

Sensations in my body احساس بجسدي

مقياس: 10 -9 -8 -7 - 6 - 5 - 4 -3 -2 -1 Rate:

سلوك مرتبط مع الافكار:

Behavior associated with thought

Any change in the intensity of the old emotion?

اي تغيير في شدة المشاعر السابقة؟

مقياس: 10 -9 -8 -7 - 6 - 5 - 4 -3 -2 -1 Rate:

New thought فكر جديد:

عواطف مرتبطة مع الافكار

Emotions associated with thought

feeling word المشاعر بكلمة: _____

Sensations in my body احساس بجسدي

مقياس: 10 -9 -8 -7 - 6 - 5 - 4 -3 -2 -1 Rate:

سلوك مرتبط مع الافكار:

Behavior associated with new thought
