

أسئلة لتحديد الأفكار التلقائية

QUESTIONS TO IDENTIFY AUTOMATIC THOUGHTS

تذكر

ليس كل ما أفكر فيه صحيحًا بالضرورة. حين أغبّر أفكارٍ غير التكيفية أو غير الدقيقة، فمن المرجح أن أشعر بتحسن.

1. ما الذي يدور في ذهني الآن؟ أو "بماذا أفكر؟"

2. ما الفكرة التي من المؤكد أنني لا أفكر فيها؟ (تحديد الفكرة النقيضة قد يساعدك في اكتشاف الفكرة الحقيقية التي تدور في ذهنك).

3. ماذا يعني هذا الموقف بالنسبة لي؟

4. هل أنا أتنبأ بشيء قد يحدث؟ أو بصدد تذكر شيئاً قد حدث في الماضي؟