

تحديد الأفكار

IDENTIFYING THOUGHTS

الجزء الأول:

تذكر: ليس كل ما أفكر فيه صحيحًا بالضرورة. حين أغير أفكاري غير التكيفية أو غير الدقيقة، فمن المرجح أن أشعر بتحسن.

التعليمات: عندما تسوء حالتي المزاجية أو عندما أقوم بسلوكيات غير مفيدة، أسأل نفسي: "ما الذي كان يدور في ذهني للتو؟" أسجل أفكاري في الأسفل.

الجزء الثاني:

تذكر: من المهم أن أنتبه للحظة التي أفكر فيها بطريقة بناءة.

التعليمات: عندما أقوم بسلوك مفيد، أسأل نفسي: "ما الذي كنت أفكر فيه، والذي دفعني للقيام بذلك؟" أسجل أفكاري في الأسفل.