

| |
|--|
| کاربرگ شناسایی رابطه بین فکر و احساس |
| هدف: کمک به شناسایی افکاری که باعث ایجاد یا تشدید احساس‌ها می‌شوند. |
| راهنما: هر زمان احساس شدیدی مثل غم، اضطراب، خشم یا شرم تجربه کردید، یکی از موقعیت‌ها را در جدول زیر ثبت کنید. |
| <p>بخش اول: توصیف موقعیت</p> <p>موقعیت چه بود؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ... <p>کجا بودم؟ چه اتفاقی افتاد؟ چه کسانی حضور داشتند؟</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ... ▪ ... ▪ ... <p>زمان و مکان:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ |
| <p>بخش دوم: احساس‌ها</p> <p>در آن لحظه چه احساسی داشتیم؟ (غم، اضطراب، خشم، شرم، ناامیدی، ترس).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ احساس اصلی: ▪ شدت احساس از ۰ تا ۱۰۰: |
| <p>بخش سوم: افکار خودکار</p> <p>در آن لحظه دقیقاً چه فکری از ذهنم گذشت؟</p> <p>جمله را کامل کنید:</p> <p>احساس داشتم، چون فکر می‌کردم</p> |