

سجل أفكارى

نمر أحياناً بمواقف نشعر فيها بأحاسيس لا نفهم مصدرها، أو نفكر بطريقة ما تجعلنا نقوم بتصرفات معينة. ليس من الغريب أن نتذكر هذه المواقف وتعجب من ردود أفعالنا خلالها.

نموذج سجل الأفكار يساعدنا على التقاط افكارنا في مواقف معينة، فهم مشاعرنا بتعمق أكثر والتركيز على السلوكيات التي ارتكبتها في أحداث معينة من اختيارنا.

فكر في موقف معين تريد أن تفهم نفسك، أفكارك، مشاعرك وسلوكياتك أكثر من خلاله، وسجل اجاباتك على الاسئلة التالية:

الموقف:

أوصف الموقف الذي مررت به: ماذا حدث في هذا الموقف؟

الافكار:

ما هي الأفكار التي راودتك في هذا الموقف؟

ما جاء إلى أو على بالك؟

ما هي الفكرة السلبية في هذه الفكرة؟

كيف تقيم نفسك في هذا الموقف؟

المشاعر

الحزن

كيف تشعر الان؟

الخذلان

الخجل

كيف تقيم شدة هذا الشعور على مقياس الدرجات من 0 الى 100

الخوف

الانزعاج

الغضب

التعصيب

الاندهاش

الذنب

شعور آخر

الرجوع خطوة إلى الخلف

التفكير الابيض والاسود

التفكير المصائبى

الفكر المتشائم

قراءة الافكار

عدم تقبل للافكار الجيدة

توزيع الاتهامات على الاخرين

النقد الذاتي المبالغ فيه

راقب أفكارك الحالية وحاول أن تجد
إجابة لهذا السؤال: أين أو ما هي
الفكرة الخاطئة التي تمر برأسي؟

تفكير جديد

ما هي الوقائع الآن؟

هل يوجد شيء إيجابي في
هذا الموقف؟

ماذا تنصح صديق لو كان مكانك؟

تقييم جديد لمشاعري

الحزن

قم بتقييم مشاعرك الحالية

الخذلان

الخجل

الخوف

الانزعاج

الغضب

التعصيب

الاندهاش

الذنب

شعور آخر