

	KALİTE YÖNETİM DOKÜMANLARI	Doküman No:HE-FR-74 Yayın Tarihi :17.06.2023 Revizyon No :00 Revizyon Tar.:... Sayfa No :1/2
	DÜŞÜNCE KAYIT ÇALIŞMASI (KENDİNE ŞEFKATLİ ALTERNATİF)	

Tetikleyici olaylar, duygular, fikirler	Faydasız düşünceler ve imajlar (ve onların anlamları)	Duygular (duygunun adı)	Kendine şefkatli alternatifler faydasız düşünce ve imajlara karşı	Sonuç: Duyguları anlama ve değiştirme. Buna yardım edecek ne yaptım.
Ne, nerede, ne zaman, kimle? Aslında ne oldu? Ne tetiklendi.	Aklından o an ne geçiyordu? Diğerleri hakkında ne düşünüyordun ve onlar senin hakkında ne düşünüyor olabilir? Kendin ve geleceğinle ilgili ne düşünüyorsun?	O an temel olarak hissettiğin duygu neydi?	Böyle bir durumdaki arkadaşına ne derdin? Seni önemseyen bir arkadaşın sana ne derdi bu durumla ilgili? Buna başka bir bakış açısı var mı? Bu bir düşünce mi gerçek mi? Bu yeni bakış açısının kanıtı ne? Bu ne anlamda kendine sevecenliğe örnek olabilir? Compassion?	Duygularındaki herhangi bir değişimi not et ve neyin yardımcı olduğunu yaz.