



DÜŞÜNCE KAYIT FORMU

Ne zaman?	19 Ocak 2021 Salı Saat: 17.30'da
Ne oluyordu?	Arkadaşım arayıp yarınki buluşmamızı iptal etmek istedi.
Hangi duygular var? %	Kızgınlık %40 Üzüntü %70
Negatif otomatik düşünceler neler?	Kimse benimle görüşmek istemiyor. Ben sıkıcı bir insanım. Önemsizim.
Bu düşünceleri destekleyen kanıtlar neler?	Önemli olsam planımızı iptal etmezdi. Önceden de böyle şeyler olmuştu, eğlenceli biri olsam benimle görüşürlerdi.
Bu düşünceleri desteklemeyen kanıtlar neler?	Arkadaşımın önemli bir işi çıktığı için iptal etti. Ben de acil bir işim çıksa iptal edebilirim, bu durum arkadaşımın sıkıcı ya da önemsiz olduğu anlamına gelmez.
Sağlıklı bir bakış açısı ile alternatif düşünceler neler olabilir?	Arkadaşımın işi çıktığı için iptal etmek zorunda kaldı. Bu normal bir durum. Bu durumun şu an benimle herhangi bir ilgisi yok.
Şimdi hangi duygular var? %	Kızgınlık %0 Üzüntü %10