

DÜŞÜNCE TERMOMETRESİ

1. ADIM

Kafanda en sık işittiğin olumsuz düşünce ne?

2. ADIM

Düşünce termometresini kullanarak bu düşünceye ne kadar çok inandığını sapt.

3. ADIM

Bu düşüncenin doğru olup olmadığını nasıl sınavabilirsin?

4. ADIM

Eğer bu düşünce doğru olsaydı neler olurdu?

5. ADIM

Gerçekte neler oldu?

6. ADIM

Düşünce termometresini kullanarak şimdi bu düşünceye ne kadar inandığını sapt.

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

ÇOK İNANIYORUM

OLDUKÇA İNANIYORUM

BİRAZ İNANIYORUM

HİÇ İNANMIYORUM