

Düşünce ve Hislerin Kabulü

Hayatı İyileştirme Egzersizi — Pratik Formu

İlk (sol) sütuna, düşünce ve hislerin kabulü için birşeyler yapıp yapmamak konusundaki kararınızı tarihi ile kaydedin. İkinci sütuna ise bu davranışınızı hayata geçirip geçirmediğinizi (uygulama), zamanı ve süresi (uzunluğu) ile kaydedin. Üçüncü sütuna ses kaydı kullanıp kullanmadığınızı yazın. Dördüncü sütuna ise bu davranışınız sırasında meydana gelen şeyleri ve bir dahaki seansta terapistiniz ile paylaşmak istediklerinizi yazın.

| Kararlılık: evet/hayır Tarih | Uygulama: evet/hayır Ne zaman yaptınız? Ne süre yaptınız | Ses Kaydı: evet/hayır | Yorumlar |
|---------------------------------|--|--------------------------|----------|
| Pazartesi Tarih: | Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika): | | |
| Salı Tarih: | Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika): | | |
| Çarşamba Tarih: | Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika): | | |
| Perşembe Tarih: | Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika): | | |
| Cuma Tarih: | Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika): | | |
| Cumartesi Tarih: | Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika): | | |
| Pazar Tarih: | Uygulama: evet/hayır Zaman: Süre (dakika): | | |