

Hayatı Dolu Dolu Yaşamak

Hayatı İyileştirmek İçin Bir Egzersiz

Tarih: ___ / ___ / ___

Saat: _____

Şu anda hissettiğiniz duyumları işaretleyin.

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| -baş dönmesi | -terleme | -bulantı |
| -nefes güçlüğü | -sıcak/ soğuk atakları | -boyun/kas gerginliği |
| -çarpıntı | -göğüs daralması/
sıkışması/ağrısı | -kendinden
uzaklaşma/ayrılma |
| -göz kararması | -titreme/sendeleme | |
| -uyuşma/hissizlik | -boğulma hissi | |
| -gerçek dışılık hissi | | |

Bu yaşadığınız duyumları hissetmenizi en iyi açıklayan duyguyu seçiniz (birini seçin).

- korku -kaygı (anksiyete) -çökkünlük (depresyon) -diğer: _____

Şimdi bu duyguları ne kadar kuvvetli hissettiğinizi derecelendirin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

hafif/zayıf

aşırı yoğun

Şimdi duyularınız/hisleriniz ile ilgili birşey (kontrol etmek, kurtulmak, baskılamak, kaçmak gibi) yapmadan onlara sahip olmaya (ya da yaşamaya) ne kadar istekli olduğunuzu derecelendirin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

tamamen
istekliyim

hiç
istemiyorum

Bu duyumları yaşadığınız sırada bulunduğunuz ortamı tasvir edin.

Bu duyumlar ortaya çıktığı sırada ne yapıyordunuz? Yazınız.

Bu duyumlar/duygular hakkında zihniniz size ne söylüyordu?

Bu duyumlar ile ilgili —eğer birşey yaptıysanız— yaptıklarınızı yazın.

Eğer bu duyumlar ile ilgili birşey yaptıysanız, bu yaptıklarınız sizi gerçekten değer verdiğiniz veya önemsedığınız şeylerden alıkoydu mu? Yazınız.
