

Aşağıdaki çizginin üzerine, yüzde yüz affetmediğiniz (hayatta veya ölü) bir kişi hakkında, sizde stres yaratan bir kavram yazın (Örneğin “Beni sevmiyor” veya “Hata yaptım”). Daha sonra bu düşünceyi yazarak, aşağıdaki soruları ve tersine çevirmeleri kullanarak sorgulayın. (Gerekirse ilave kâğıtlar da kullanın.) Soruları cevaplarırken gözlerinizi kapatın, hareketsiz kalın, düşünürken derine gidin ve size görüneni gözlemleyin. Soru sormayı durdurduğunuz anda, sorgulama da duracaktır.

İnanç: _____

1. **Bu doğru mu?** (Evet veya hayır. Hayır ise 3. soruya geçiniz.)

2. **Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?** (Evet veya hayır.)

3. **Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz, ne oluyor?**

a) Bu düşünce hayatınıza stres mi, huzur mu getiriyor?

b) Geçmiş veya gelecekte ne görüntüler görüyorsunuz ve bu görüntülere tanık olunca hangi fiziksel duygular ortaya çıkıyor?

c) Bu düşünceye inandığınız zaman hangi duygular ortaya çıkıyor? (thework.com'daki duygular listesine bakın)

d) Bu düşünceye inandığınız zaman herhangi bir saplantı veya bağımlılık ortaya çıkıyor mu? (Buradaki davranışlardan herhangi birini gösteriyor musunuz: alkol, uyuşturucu, kredi kartı, yemek, seks, televizyon?)

e) Bu düşünceye inandığınız zaman bu durumdaki kişiye nasıl davranıyorsunuz? Diğer kişilere ve kendinize nasıl davranıyorsunuz?

Üzerinde çalıştığınız inanç: _____

4. Bu düşünce olmadan nasıl biri olurdunuz?

Gözlerinizi kapatın, gözlemleyin ve düşünün. Bu düşünce olmadan siz nesiniz veya kimsiniz?

Düşünceyi tersine çevirin.

Bir cümle örneği: "Beni üzdü."

Olası tersine çevirmeler:

1. Kendine. (*Ben kendimi üzdüm.*)
2. Diğerine. (*Ben onu üzdüm.*)
3. Tam aksine.
 - a) (*Beni üzmedi.*)
 - b) (*Bana yardım etti.*)

Sonra bu durumda her tersine çevirmenin doğru olduğunu gösteren en az üç özgün ve gerçek örnek bulunuz.

(Her tersine çevirme için, geriye gidin ve orijinal ifade ile başlayın. Tersine çevrilmiş bir ifadeyi tekrar tersine çevirmeyin. Örneğin, "O zamanını harcamamalı" "Ben zamanımı harcamamalıyım," "Ben onun zamanını harcamamalıyım" ve "O zamanını harcamalı" olarak tersine çevrilebilir. Dikkate alın ki "Ben zamanımı harcamalıyım" ve "Ben onun zamanını harcamalıyım" geçerli tersine çevirmeler değildir; onlar orijinal ifadenin tersine çevirmeleri yerine tersine çevrilmişin tersine çevirmeleridir.)