**Düşünce Kayıt Formu**

**Sizde güçlü bir duygu uyandıran durumlarda kullanılır.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Durum** | **2. Duygular** | **3.Düşünceler** | **4.Davranış** |
| **Kiminleydiniz?**  **Ne yapıyordunuz?**  **Ne zamandı?**  **Neredeydiniz?** | **Duygunuzu açıklayın.**  **Duygunuzun şiddetini yüzde bakımından yazın. (0-100%)** | **Bu şekilde hissetmeye başlamadan hemen önce aklınızdan ne geçiyordu?** | **Ne yaptınız?** |