**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?** |