

بررسی شواهد افکار خودآیند

راهنما:

۱. افکار خودآیند منفی و آشفته ساز را شناسایی کنید
۲. دلایل و شواهدی که درست و نادرست بودن این افکار را نشان می دهند بنویسید
۳. سپس خطاهای فکری را شناسایی کنید
۴. در نهایت افکار جایگزین و تجدیدنظر شده را برای فکر خودآیند پیدا کرده و بنویسید

فکر خودآیند من:

شواهد رد کننده فکر خودآیند من	شواهد تایید کننده فکر خودآیند من
۱.	۱.
۲.	۲.
۳.	۳.
۴.	۴.
۵.	۵.

خطاهای فکری:

افکار جایگزین: