

# سجل الأفكار

الاسم : .....  
رقم الملف: ..... التاريخ: .....

١ - الحالة/الموقف	٢ - العواطف/الاحاسيس	٣ - الأفكار التلقائية (خيالات)
<p>- مع من كنت؟ - ماذا كنت تفعل؟ - متى كان هذا؟ - أين كنت؟</p>	<p>- صف كل شعور لك بكلمة واحدة فقط. - قس العاطفة (٠-١٠٠%).</p>	<p>- ماذا كان يدور في ذهني قبيل أن أشعر بالعاطفة؟ - ماذا يعني هذا بالنسبة لي ولحياتي ومستقبلي؟ - ماهو أسوأ ما يمكن أن يقع إن كان هذا صحيحاً؟ - إلى ماذا يشير هذا حول مشاعر الناس وأفكارهم عني؟ - إلى ماذا يشير هذا بالنسبة للناس بشكل عام؟ - ما هي الخيالات والذكريات التي في ذهني حينها؟</p>