

# سجل الأفكار

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

٧- قياس العواطف (٠-١٠٠٪)	٦- الفكرة البديلة (٠-١٠٠٪)	٥- الأدلة غير المؤيدة	٤- الأدلة المؤيدة
<p>اكتب العواطف من العمود (٢). ضع شدة كل عاطفة (٠-١٠٠٪) بعد اعادة تقييمك للوضع ككل مرة أخرى.</p>	<p>اسأل نفسك الأسئلة الواردة في الإشارات المساعدة لتكون أفكاراً بديلة أو متوازنة . اكتب الفكرة البديلة أو المتوازنة. ضع درجة قناعتك في كل فكرة بديلة (٠-١٠٠٪)</p>	<p>اسأل نفسك الأسئلة الواردة في الإشارات المساعدة لتساعدتك على اكتشاف الأدلة غير المؤيدة للفكرة الساخنة.</p>	<p>ضع دائرة حول الفكرة الساخنة الواردة في العمود السابق والتي تبحث لها عن دليل. اكتب معلومات وحقائق وتجارب تؤيد فكرتك الساخنة.</p>