

GERÇEKÇİ DÜŞÜNME FORMU

Olay	Olumsuz düşünce	Duygu	Davranış
Olumsuz düşüncemi destekleyen kanıtlar		Olumsuz düşüncemi desteklemeyen kanıtlar	
Düşünce hatalarım nelerdir?			
Mevcut duruma daha doğru ve faydalı bir bakış açısı ne oldurdu?			
Yeni düşüncemin faydaları nelerdir?			