

برگه ۴-۱. درجه بندی هیجان‌ها و باورها

درجه باور شما به افکار منفی‌تان ممکن است تحت تأثیر اتفاق‌های مختلف و یا در زمان‌های مختلف تغییر کند. وقتی یک فکر منفی دارید، موقعیت یا اتفاقی که پیش آمده است را بنویسید. مثلاً اتفاق‌ها یا موقعیت‌هایی که معمولاً تکرار می‌شوند عبارتند از «تنها نشستن» یا فکر کردن در باره‌ی «رفتن به یک مهمانی» یا «سعی در انجام کاری». وقتی فکرهای منفی‌تان را نوشتید، بنویسید که تا چه حد به آن فکر اعتقاد دارید و این فکر با چه هیجانی همراه است و درجه شدت هیجان‌تان را نیز بنویسید.

هیجان و شدت هیجان (۰٪ - ۱۰۰٪)	افکار منفی و درجه باور به آن‌ها (۰٪ - ۱۰۰٪)	رویداد / موقعیت