

برگه ۵-۱. دنبال کردن تغییرات میزان باور به یک فکر

درجه باور شما به یک فکر ممکن است در طول روز تغییر کند. مثلاً این باور که «من نمی‌توانم هیچ کاری انجام بدهم» ممکن است در آن لحظه تا ۹۵٪ به این فکر اعتقاد داشته باشید ولی وقتی خیلی قوی باشد. ممکن است در آن لحظه تا ۹۵٪ به این فکر باور داشته باشید. باورهای منفی‌تان را چند روزی بنویسید و دقت کنید آیا میزان باور شما به آن‌ها تغییر می‌کند یا خیر. وقتی این افکار منفی به ذهنتان می‌آیند مشغول انجام چه کاری هستید؟ آیا با کسی هستید؟ آیا میزان باور شما به فکر در زمان‌های مختلف روز تغییر می‌کند؟

باور منفی:			
زمان / فعالیت	% باور	زمان / فعالیت	% باور
۶ صبح		۴ بعدازظهر	
۷		۵	
۸		۶	
۹		۷	
۱۰		۸	
۱۱		۹	
۱۲ ظهر		۱۰	
۱ بعدازظهر		۱۱	
۲		۱۲	
۳		۱ بامداد	