

برگه ۱-۲. تعریف اصطلاحات

اصطلاحاتی را که در افکار خود آیندتان زیاد استفاده می‌کنید در ستون سمت راست یادداشت کنید. در ستون میانی، هر اصطلاح را تعریف کنید. در ستون سمت چپ از خودتان بپرسید: "آیا دچار تحریف‌های شناختی هستم؟ آیا تعریف من از این چیزها بیش از حد فراگیر نیست؟ بیش از حد دقت به خرج نمی‌دهم؟ یا بیش از حد مبهم نیستند؟ آیا انعطاف ناپذیرم و توقع دارم هر چیزی به طریق خاصی باشد تا آن را بپذیرم؟ آیا می‌توان این اصطلاحات را به نحو انعطاف‌پذیرتری تعریف کرد؟ آیا دیگران تعریف متفاوتی دارند؟

فکر خود آیند:

اصطلاحات	تعریف‌ها	مشکلاتی که با تعریف‌ها دارم
		نتیجه گیری: