Düşünce kaydı

Yoğun bir duygu fark ettiğinizde o anı not edin ve beş sütunu soldan sağa doldurun. 0 (hiç) ile 100 (olabildiğince yoğun) arasında puanlayın.

1 Durum	2 Duygu	3 Otomatik düşünce	4 Akılcı yanıt	5 Sonuç
Ne oldu? Nerede, ne zaman, kiminle?	Ne hissettiniz? Duyguyu adlandırın ve ne kadar yoğun olduğunu puanlayın.	Hemen öncesinde aklınızdan ne geçti? Buna ne kadar inandınız?	Bu düşüncenin lehine ve aleyhine ne var? Sevdiğiniz birine ne söylerdiniz? Daha dengeli bir bakış açısı yazın ve ona ne kadar inandığınızı puanlayın.	Düşünceye şimdi ne kadar inanıyorsunuz? Duygu şimdi ne kadar yoğun?
Ne zaman _____	Yoğunluk _____ /100	İnanç _____ /100	İnanç _____ /100	Şimdiki inanç _____ /100 Şimdiki duygu _____ /100
Ne zaman _____	Yoğunluk _____ /100	İnanç _____ /100	İnanç _____ /100	Şimdiki inanç _____ /100 Şimdiki duygu _____ /100
Ne zaman _____	Yoğunluk _____ /100	İnanç _____ /100	İnanç _____ /100	Şimdiki inanç _____ /100 Şimdiki duygu _____ /100

Balm **Aynı beş adım, telefonunuzda rehberli**

iPhone ve Android için ücretsiz. Hesap yok; kayıtlarınız telefonunuzda kalır.

Bir kişisel yardım aracıdır, terapinin yerini tutmaz. Kriz anında yerel acil servislere başvurun.

Uygulama için tarayın

balmjournal.app/therapists/app/