Düşünce kayıt formu

Tek bir an seç. Kendi kelimelerinle yaz. İstersen ara ver.

1. Olay: Gözlenebilen ne oldu?

2. Duygu: Ne hissettim? İstersem yoğunluğu 0-100.

3. İlk düşünce: Aklımdan hangi cümle geçti?

4. Bu yorumu destekleyen somut bilgiler

5. Başka bir yoruma yer açan bilgiler / bilmediklerim

6. Dengeli yanıtım: Bildiklerimi birlikte nasıl ifade ederim?

7. Şimdi: Ne hissediyorum? Küçük bir sonraki adımım var mı?

Kişisel notundur; göndermen gerekmez. Eğitim amaçlıdır; terapi veya tanı değildir.

Kullanım notları ve örnek

Pofuna editör ekibi | AI desteğiyle hazırlanmıştır.

Klinik uzman incelemesinden geçmemiştir. Kendi hızında ilerle; boş bırakabilirsin. Duygunun hemen değişmesi gerekmez. Yazmak seni daha fazla zorluyorsa ara ver. Süren veya günlük yaşamını etkileyen güçlükler için bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilirsin.

Kurgu örnek: toplantıdaki soru

1. Olay: Gözlenebilen ne oldu?

Çalışma arkadaşım önerimin maliyetini sordu.

2. Duygu: Ne hissettim? İstersem yoğunluğu 0-100.

Kaygı. Yoğunluk notu kişisel ve isteğe bağlıdır.

3. İlk düşünce: Aklımdan hangi cümle geçti?

“Beni hazırlıksız buldu.”

4. Bu yorumu destekleyen somut bilgiler

O anda kesin maliyet rakamı veremedim.

5. Başka bir yoruma yer açan bilgiler / bilmediklerim

Diğer bölümleri açıkladım; arkadaşım öneriyi reddettiğini söylemedi. Ne düşündüğünü bilmiyorum.

6. Dengeli yanıtım: Bildiklerimi birlikte nasıl ifade ederim?

“Maliyet kısmını tamamlamam gerekiyor. Tek bir soru bütün çalışmamın yetersiz olduğunu göstermiyor.”

7. Şimdi: Ne hissediyorum? Küçük bir sonraki adımım var mı?

Hâlâ biraz kaygılıyım. Maliyet bilgisini kontrol edip paylaşabilirim.

Bu örnek gerçek kullanıcı kaydı veya tedavi sonucu değildir. Form kâğıt üzerinde doldurulmak içindir.

Arka plan kaynağı (İngilizce): NHS Every Mind Matters - Thought record. Bu bağımsız form NHS yayını veya onayı değildir.

Kaynak ve erişilebilir HTML rehber: pofuna.com/tr/resources/thought-diary