

سجل تحدي الأفكار

الموقف	الإنفعال أو الشعور (قيم الكثافة ١٠٠٠٠٪)	الفكرة التلقائية	الدليل الذي يدعم الفكرة	الدليل الذي لا يدعم الفكرة	الفكرة البديلة (المعتدلة) (قيم درجة الاعتقاد ١٠٠٠٠٪)	الإنفعال أو الشعور (قيم الكثافة ١٠٠٠٠٪)
أين كنت؟ ماذا كنت تفعل؟ مع من كنت؟ متى حدث؟	سجل الإنفعالات والأحاسيس الجسدية	ماهي الأفكار والصور والذكريات التي كانت تدور في ذهنك؟ إذا كان هناك صورة أو ذكرى ماذا كانت تعني لك؟	ماهي الحقائق التي تدعم مصداقية هذه الفكرة؟	ماهي التجارب التي كانت تشير إلى أن هذه الفكرة ليست صحيحة تماماً طوال الوقت؟ هل هناك أي تجارب تتعارض مع هذه الفكرة؟	قم بكتابة أفكار جديدة مع الأخذ بالإعتبار الأدلة مع وضد الفكرة الأصلية	ماهو شعورك حيال الموقف الآن؟