

Mantıklı Cevaplar Aramak

Zaman zaman negatif düşüncelerimize mantıklı cevaplar bulmak zordur. Aşağıdaki soruları okuyun ve size hitab edenleri işaretleyin. Kendinizi kötü hissettiğinizde bu sorular size farklı bir bakış açısı elde etmeniz için yardımcı olabilir.

Aşağıdaki sorular sadece ihtimaldirler. Size hitab eden mantıklı cevaplar daha farklı olabilirler. Onları kendiniz bulmanız gerekir.

- **Düşündüğümüz şeylerin sonuçları nelerdir?**

Düşüncelerim kendim ve durum hakkındaki hislerimi nasıl etkiler?
İstediklerimi elde edebilmek için bana yardımcı mı oluyorlar yoksa elde etmek istediklerimden beni dahada uzaklaştırıyorlar mı?
Herşeye daha az negatif bakmanın sonuçları ne olabilir?

- **Düşüncelerimin kanıtları nelerdir?**

Önyargılı mı davranıyorum?
Düşüncelerimi doğrulayacak kanıtlarım var mı?
Düşüncelerimin aksini doğrulayacak kanıtlarım var mı?

- **Farklı bakış açıları ne olabilir?**

Başkası bu durumu nasıl algılayabilirdi?
Depresyona girmeden önce durumu nasıl algıladım?
Bu alternatifleri kanıtlayacak kanıtlar nelerdir?

- **Ne gibi düşünce hataları yapıyorum?**

Hep ya da hiç biçimindemi düşünüyorum?
Kendimi ve hayatı sadece bir olaylamı yargılıyorum?
Hep zaflarımı düşünüp güçlüklerimi unutuyormuyum?
Kendimi aslında benim suçum olamayan birşey için mi suçluyorum?
Benimle nerdeyse hiç sayılacak kadar ya da hiç bir alakası olmayan birşey için kendimi mi suçluyorum?
Kendimden mükemmel olmamı mı bekliyorum?
Çift standart kullanıyorum muyum- bu durumda başkasını nasıl yargıladım?
Olayların sadece olumsuz yanlarına mı dikkat ediyorum?
Bir felaketin gerçekleşebilme olasılığını büyütüyormuyum?
Olayların önemini abartıyorum muyum?
Bazı şeyleri kabullenip, onlar gerçekleştikçe çözmeye çalışmak yerine olayların olması gerektiği üzerine çok kafamı yoruyorum?
Bulduğum durumu değiştiremeyeceğime mi inanıyorum?
Gelecekle ilgili çözümler üreteceğime geleceği tahmin etmekle mi uğraşıyorum?

- **Peki Őimdi neler yapabilirim?**

Bulunduđum durumu deđiŐtirmek iŐin ne yapabilirim?

Problemlerimi  ozebilecek seŐenekleri iŐe yaramadıklarını d Őund đm iÇin es mi geŐiyorum?

Mantıklı  oz mleri kanıtlamak iÇin neler yapabilirim?