



«« יומן מחשבות

אחת הטכניקות המומלצות לפיתוח המודעות לסגנון חשיבתנו ולזיהוי המחשבות האוטומטיות ולדפוסי החשיבה המגבילה שלנו היא ניהול יומן מחשבות. יומן המחשבות עוזר לנו להעריך את עצמת המחשבות האוטומטיות שלנו ואת החלק שהן משחקות בחיים הרגשיים שלנו.

לעיתים קרובות המחשבות האוטומטיות מהירות כברק וקשה מאוד לתפוס אותן. הן יכולות להבזיק כתמונה נפשית קצרה או כמילה בודדת.



משימה

קחו לכם משימה ל 7 ימים והתחילו לנהל יומן מחשבות שבועי בו תרשמו כל תחושה בלתי נעימה, בסמיכות רבה ככל האפשר להופעת התחושה (אתם יכולים לרשום לעצמכם בתזכורת בנייד ובסוף היום למלא ביומן).

השתמשו ביומן המחשבות הבא במשך 7 ימים ומלאו אותו רק שאתם חשים הרגשה מכאיבה (תוסיפו עוד שורות כמובן..)

| מחשבות אוטומטיות (מה חשבתם בדיוק, לפני ובמשך התחושה הבלתי נעימה) | רגשות (תקצירים של מילה אחת. דירוג של עוצמת הרגש מ 0 - 100) | מצב (מתי? היכן? מי? מה קרה?) |
|---|---|---------------------------------|
| אני מאחר. הבוס יכעס. אגיע אחרון. לא אספיק את מה שאני צריך לעשות.. אצטרך להישאר מאוחר בעבודה.. אשתי תכעס עלי. | לחץ - 80 | מאחר לעבודה |
| | | |
| | | |
| | | |