

Οι σκέψεις πριν και μετά

Δομημένη καταγραφή και επανεξέταση αυτόματης σκέψης, σε καθημερινή γλώσσα.

Πώς χρησιμοποιείται

Συμπληρώνεται όσο πιο κοντά στο γεγονός γίνεται. Δεν χρειάζεται τέλεια διατύπωση — αρκεί να καταγραφεί η σκέψη όπως ακούστηκε μέσα στο μυαλό.

1. Η στιγμή

Τι συνέβη; Πού ήμουν και με ποιον;

Πόσο έντονο ήταν το συναίσθημα;



2. Η σκέψη

Τι σκέφτηκα εκείνη τη στιγμή;

Πόσο πιστεύα αυτή τη σκέψη και τι με έκανε να την πιστέψω;

3. Η επανεξέταση

Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που είχε την ίδια σκέψη;



Ποια στοιχεία τη στηρίζουν και ποια όχι;

Μια πιο ισορροπημένη διατύπωση:

Πόσο έντονο είναι το συναίσθημα τώρα;



Μικρά βήματα για την εβδομάδα

- ☐ Δύο καταγραφές μέσα στην εβδομάδα, ακόμη κι αν είναι σύντομες.
- ☐ Σημείωσε τη στιγμή που η ένταση άρχισε να πέφτει.
- ☐ Φέρε μαζί ό,τι δεν βγήκε εύκολα, για να το δούμε μαζί.

Σημειώσεις

Ό,τι θέλω να θυμηθώ για την επόμενη συνεδρία:

Το έντυπο είναι δείγμα εργασίας. Στο υλικό που παραγγέλνεις, οι ερωτήσεις, ο τόνος και η δομή γράφονται εξαρχής για τη δική σου προσέγγιση.