

گزارش روزانه شواهد

● به کمک **باورها** و **قوانین** جدیدی که آشکارا جمع بندی شده اند ، می توانید تجربه ی روزانه ی خود را مرور کنید .

● گزارش روزانه خود را به شیوه ای ساده در صفحه ی بعد که شامل دو ستون است بنویسید .

● در ستون سمت راست با عنوان **"چه اتفاقی افتاد"** روابط متقابل خود با دیگران ، اتفاقات ، مشاهدات خود در مورد دیگران ، اشتباهات ، چگونگی تسلط بر عوامل استرس زا ، گفتگوها و تجربیات شخصی خود را یادداشت کنید .
هر چیزی که **باورهای** جدید و **قوانین** آنها را حمایت می کند .

● در ستون سمت چپ با عنوان **"معنی آن چیست"** بنویسید ، که این تجربیات چطور از **باور** جدید و **قوانین** شما حمایت می کند .

گزارش روزانه شواهد

معنی آن چیست	چه اتفاقی افتاد

- به خاطر سپردن و نوشتن مستمر چنین گزارش روزانه ای، کار آسانی نیست . احتمال دارد فراموش کنید که از وقایع یادداشت برداری کنید و یا این کار را به تعویق بیندازید تا جایی که دیگر نمی توانید تمام چیزهایی که برایتان اتفاق افتاده را به یاد بیاورید .

پیشنهادهای به هدف انجام گزارش روزانه شواهد :

یک زمان خاص را به نوشتن اختصاص دهید . ترجیحاً قبل و یا بعد از یک عادت روزانه باشد .

قبل از مسواک شبانه

بعد از ناهار

قبل از قهوه عصرانه

بعد از بیرون آمدن از رختخواب

در مواقع خاصی اتفاقات جدید را به عنوان شواهد **باورهای** مرکزی جدیدتان مرور کنید .

هر وقت سیفون توالت را می کشید

هر وقت ماشینتان را روشن می کنید

هر وقت ظرف ها را می شویید

هر وقت کیف پولتان را برمی دارید

در ابتدا برای یادآوری به خودتان می توانید تعدادی نوار چسب رنگی در مکان های مختلف بچسبانید تا روند کار مرور شواهد را درست و به موقع انجام دهید .

کلیدهای ماشین



آینه



ساعت



میز آرایش



توالت



تنظیم آلارم تلفن همراه هر چند ساعت یکبار به نشانه یادآوری مرور اتفاقات به عنوان شواهد باور جدید

تنظیم پشت زمینه ی موبایل

استفاده از نوت تلفن همراه برای نوشتن اتفاقات

گذاشتن ویس برای خود به جهت تکرار اتفاقات

هر زمان با کسی ارتباط داشتید ، یک دقیقه وقت بگذارید و آنچه بین شما اتفاق افتاده است را مرور کنید . شواهد لازم برای باورهای اصلاح شده خود را جمع آوری کنید و ارزیابی کنید که آیا مطابق قانون های جدیدتان عمل می کنید .