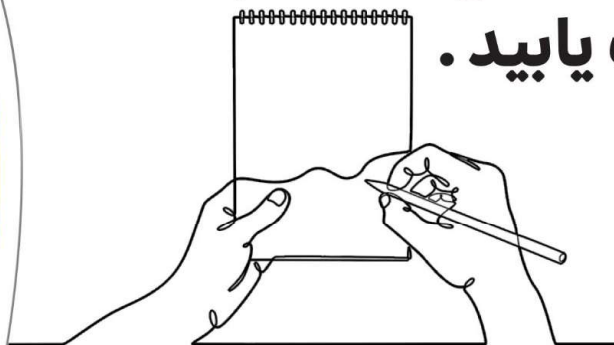


ثبت گفتگوهای ذهنی

ثبت گفتگوهای ذهنی به هنگامی است که در موقعیت هایی قرار می گیرید که در آنها برانگیخته می شوید و دچار احساسات ناخوشایند می شوید.

با تجزیه و تحلیل کردن موقعیت ها و **گفتگوهای ذهنی** می توانید **باورهای** خود را شناسایی کنید.

این روش وقت بیشتری می گیرد ولی به شما کمک می کند که به ویژگی های منحصر به فرد و **باورهای** خود دست یابید.





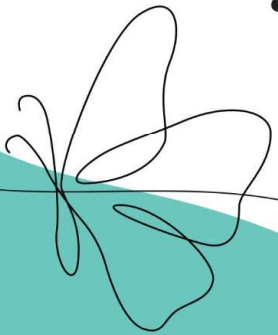
این تمرین از طریق ارتباط با احساس و گفتگوهای درونی است که در اثر رویدادی تجربه می کنیم .

ثبت این داده ها به ما در شناسایی باورها کمک خواهد کرد .

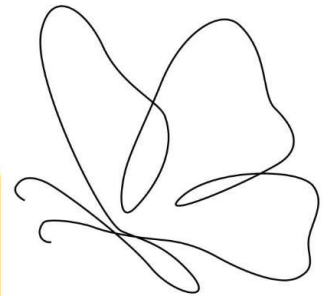
در طول هفته به هر نوع از احساسات ناخوشایند که تجربه می کنید ، توجه کنید .

احساساتی مثل : خشم ، غم ، اضطراب ، شرم ، احساس گناه و ...

در جدولی رویداد، احساس و گفتگوهای ذهنی خود را ثبت کنید .



کاربرگ ثبت گفتگو های ذهنی



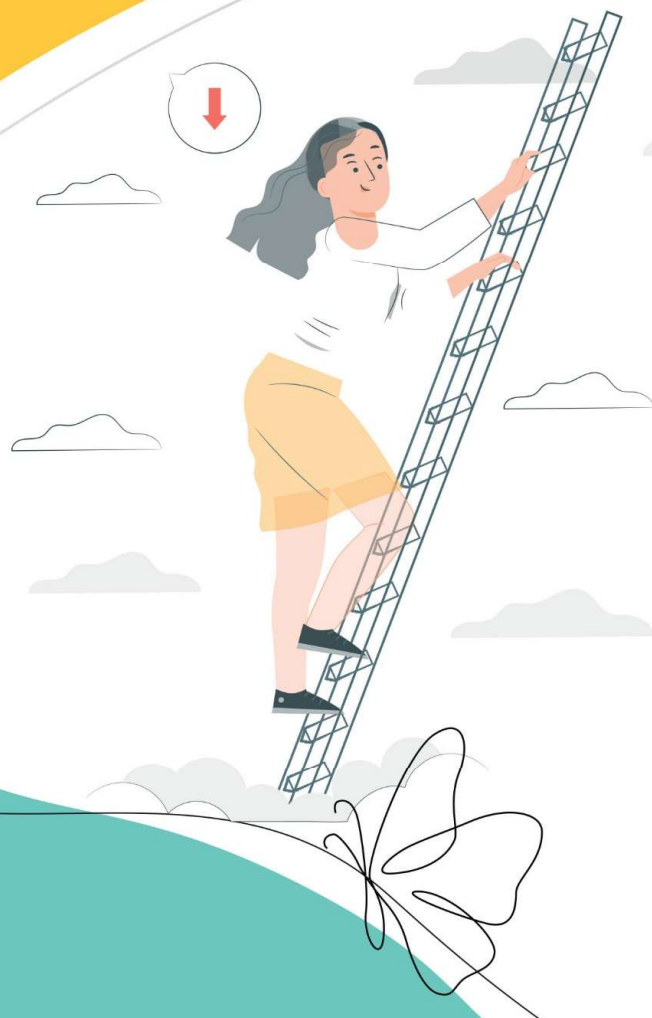
گفتگوی ذهنی	احساس	رویداد

داده های به دست آمده از **ثبت گفتگوهای ذهنی**
می توانند به دو روش به ما در شناسایی **باورها** کمک کنند.



روش نردبانی

راه تجزیه و تحلیل جمله های گفتگوهای ذهنی
و جستجو بیشتر فرضیه ها و پیش بینی هاست
تا در نهایت به جمله های **باور** زیربنایی برسید .



برای بهره بردن از **روش نردبانی** دو قانون داریم .

۱ یک جمله از **گفتگوهای ذهنی** را انتخاب می کنید و خود را مورد پرسش زیر قرار می دهید .

چی می شود اگر؟ | از نظر من چه معنایی دارد؟

سپس مجدداً پاسخ خود را در پرسش بالا قرار دهید .

۲ در پاسخ به سؤال فقط افکار (تفسیرها، فرضیه ها و پیش بینی ها) کاربرد دارند و **احساس** اینجا نقشی ندارد .



در این روش روی **رویدادها** تمرکز می شود **رویدادها** را تحلیل می کنید و موضوعات مشترک آنها را کشف می کنید .

در **تحلیل موضوع** گاهی می توان به طور مستقیم **خودگویی ها** را تحلیل کرد .



نکات تمرین

۱ این تمرین را حداقل به مدت **یک هفته** انجام دهید.

۲ گاهی فقط یک کلمه و یا یک **تصویر ذهنی** را به خاطر می آورید ،
می توانید آنچه به خاطر می آورید را با استفاده از **تصویر سازی**
ذهنی گسترش دهید .

۳ هرچه بیشتر این تمرین را به کار گیرید ، **سرعت** دسترسی به
گفتگوهای ذهنی تان بالاتر می رود .