

7-कॉलम थॉट रिकॉर्ड

संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी का एक मूलभूत उपकरण जो आपको साक्ष्यों की जांच करके और संतुलित दृष्टिकोण बनाकर अनुपयोगी विचारों को पहचानने, जांचने और बदलने में मदद करता है।

स्थिति	भावना	स्वचालित विचार	पक्ष में साक्ष्य	विपक्ष में साक्ष्य	वैकल्पिक विचार	पुनर्मूल्यांकन
कौन, क्या, कब, कहाँ? केवल तथ्य।	भावना और तीव्रता (0-100%)	सबसे तेज़ 'गर्म' विचार क्या था?	विचार का समर्थन करने वाले तथ्य।	विचार का खंडन करने वाले तथ्य।	एक संतुलित, यथार्थवादी दृष्टिकोण।	नई तीव्रता (0-100%)
	0-100%					0-100%
	0-100%					0-100%
	0-100%					0-100%

नेतानिक सुझाव

'गर्म विचार' पर ध्यान केंद्रित करें - वह जो सबसे मजबूत भावनात्मक प्रतिक्रिया को ट्रिगर करता है। साक्ष्य वस्तुनिष्ठ तथ्य होने चाहिए, न कि केवल और अधिक भावनाएं।

उद्देश्य

लक्ष्य 'सकारात्मक सोचना' नहीं है बल्कि यथार्थवादी सोचना है। विचार से खुद को दूर करके, आप इसकी भावनात्मक शक्ति को कम करते हैं।