

Bilişsel Model

Örnek Sayfa

Durum

Bir şeyler olur. Bu aşama yorumsuz bir şekilde neler olduğu ile ilgili gerçeklikleri içerir.

Arkadaşlık ilişkilerimizin genelde iyi olduğu bir iş arkadaşım,
koridorda bana "merhaba" demeden yanımdan geçti.



Düşünce

Durumu, düşünerek yorumlarsınız. Bu yorumlar her zaman doğru olmayabilir. Aynı durum hakkında pek çok şekilde düşünmenin yolu vardır.

Gerçek Düşüncem

Neyi yanlış yaptım? Neden?

Bana çok mu kızdı?

Alternatif Düşünce

Beni farketmedi bile.

Zihni çok dolu olmalı.



Duygu

Duygularınızı, durum hakkındaki düşüncelerinize dayanarak yaşarsınız.

• Kırılmış

• Gücenmiş

• Sakinleşmiş

• Tepkisiz



Davranış

Durumlara, düşüncelerinize ve duygularınıza dayanarak tepki gösterirsiniz.

Olan bitenler hakkında kendimi

düşünmeden alamadım.

Sonradan, iş arkadaşıma

karşı soğuk davrandım.

Konu hakkında ikinci kez

bile düşünmezdim. İş

arkadaşıma her zaman

olduğu gibi sıcak davranırdım.

Bilişsel Model

Uygulama Kağıdı

Durum

Bir şeyler olur. Bu aşama yorumsuz bir şekilde neler olduğu ile ilgili gerçeklikleri içerir.



Düşünce

Durumu, düşünerek yorumlarsınız. Bu yorumlar her zaman doğru olmayabilir. Aynı durum hakkında pek çok şekilde düşünmenin yolu vardır.

Gerçek Düşüncem

Alternatif Düşünce



Duygu

Duyularınızı, durum hakkındaki düşüncelerinize dayanarak yaşarsınız.



Davranış

Durumlara, düşüncelerinize ve duygularınıza dayanarak tepki gösterirsiniz.

