

# Terapi Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Karma

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)

Tarih: \_\_\_\_\_

Ruh hâli (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kaygı seviyesi (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Günün değerlendirilmesi** (bugün ne ortaya çıktı? düşünceler, duygular, örüntüler)

**Durum** (bu derse yol açan durumu, kararı veya olayı kısaca açıklayın)

**Otomatik düşünceler** (stresli bir anda otomatik olarak hangi düşünceler ortaya çıktı? mantıksız görünsel...

**Bilişsel yeniden çerçeveleme** (olumsuz bir düşünceyi alın ve daha dengeli, kanıta dayalı bir şekilde ye...

**Başa çıkma stratejileri** (başa çıkmak için ne yaptınız? derin nefes, yürüyüş, konuşma...)