تحدى الفكر

عادة ما يتم طباعة تحدي الفكر أو ورقة سجل الفكر في جدول من عدة أعمدة.

ورقة سجل الفكر

الذي دار في ذهني؟ الذي دار في ذهني؟ الذي دار في ذهني؟ الذي الر في ذهني؟ الذي الموقف الذي الر عجلي أو أحزاني؟ الذي سقوله المشاعر سن 2000/ المنافرة الخرى ما الذي الموقف؟ الموقف؟ الذكريات بالنسبة أبي أو مذا الخبار أو السودة التي ساعطيها الذي يمكني فعله بشكل حقاف؟ الموقف؟ الم						
ا الذي دار في ذهني؟ ا الذي دار في ذهني؟ ا الذي ادر في ذهني؟ ا الذي أن عجني أو أحذ لذي؟ ا الذي تحنيه هذه الأفكار أو الصور و الأكبر؟ الذكريات بالنسبة لي، أو مذاذ تخبرني عن الذكريات بالنسبة لي، أو مذاذ تخبرني عن النظر في هذا العرقية أخرى اللنظر في هذا العرقية أخرى اللنظر في هذا العرقية؟ ا الأسميحة التي ساعطيها ا الأسميحة التي ساعطيها الله يسكل مختلف؟ المناعر التي شعرت بها في الذي الله؟ الذلك؟ المناعر التي شعرت بها في النظر مع المشاعر التي شعرت بها في	تقنية أو طريقة الانتشار (Diffusion technique). ما هو أفضل رد؟		أفكار أو صور غير مفيدة	الأحاسيس الجسدية		الموقف
ع من؟ شدتها؟ ما الذي لاحظته في جسدي؟ إين يحدث؟ هل هذا حضًّا مهم كما يبدو؟ ما العواقب التي ستتربَّب على ذلك؟	ما الذي سيكون أكثر فعالية؟ افعل ما يصلح! تصرف بحكمة. ما الذي سيكون أكثر فائدة بالنسبة لي أو للموقف؟	هل هذه حقيقة أم رأي؟ ما الذي سيؤله شخص اخر عن هذا السوقف؟ هل يوجد طريقة أخرى النظر في هذا السوقف؟ ما النصرحة التي مناعطيها لشخص آخر؟ هل ردة غلي متناسبة مع الحدث الذي وقع بالقعل؟	ما هو الموقف الذي أز عجلي أو لحزنني؟ ما الذي تعنيه هذه الأفكار أو الصور او الذكريات بالنسبة لي، أو ماذا تخبرني عن الدوقف؟ ما الذي السجيب له؟ ما هو رد الفعل الذي يحوم به كاستجابة ما هو أسوا شيء في ذلك، أو يمكن أن		ذلك الوقت؟ ماذا أيضا؟ ما مدي	ساذا حدث؟ ابن؟ ستى؟ مع سن؟ مع سن؟ كشف؟

تحتوي هذه الصفحة على نفس المعلومات الموجودة في ورقة الأعمدة الستة لتحدّي الفكر، وبتنسيق مختلف.

الموقف

- ماذا حدث؟
 - این؟ این؟ متی؟
 - مع من؟ كيف؟

العواطف أو الحالة المزاجية من 0-100%

- ما هي المشاعر التي شعرت بها في ذلك الوقت؟ ماذا أيضا؟ ما مدى شدتها؟

الأحاسيس الجسدية - ما الذي لاحظته في جسدي؟ أين شعرت به؟

أفكار أو صور غير مفيدة

- ما الذي دار في ذهني؟

- ما هو الموقف الذي أز عجني أو أحزنني؟
- ما الذِّي تعنيه هذه الله فكار أو الصور أو الذكريات بالنسبة لي، أو ماذا تخبرني عن الموقف؟
 - ما الذي أستجيب له؟
 - ما هو رد الفعل الذي أقوم به كاستجابة لذلك؟
 - ما هو أسوأ شيء في ذلك، أو يمكن أن يحدث؟
 - ما هو الفكر المزعج حقًا أو الفكر اللاذع (Hot thoughts)؟

الفكر البديل أو الواقعي منظور أكثر توازنًا - هل هذه حقيقة أم رأي؟

- ما الذي سيقوله شخص آخر عن هذا الموقف؟
- ما هي الصورة الأكبر أو "عرض الهليكوبتر"؟
- ما هي الطريقة الأخرى للنظر في هذا الموقف؟
 - ما النصيحة التي سأعطيها لشخص آخر؟
- هل ردة فعلي متناسبة مع الحدث الذي وقع بالفعل؟ هل هذا حقًا مهم كما يبدو؟

ما فعلته أو ما يمكنني فعله

تقنية أو طريقة الانتشار (Diffusion technique).

ما هو أفضل رد؟

إعادة تقبيم المشاعر من 0-100%

- ما الذي يمكنني فعله بشكل مختلف؟
 - ما الذي سيكون أكثر فعالية؟
 - افعل ماً يصلح! تصرف بحكمة.
- ما الدي سيكون أكثر فائدة بالنسبة لي أو للموقف؟
 - ضع باعتبارك العواقب.