Kognitif Davranışçı Terapi
Çalışma Yaprağı- 4D Modeli-Düşünce Gözlemleme

TARİH	DURUM	DUYGULANIM	DÜŞÜNCE	DAVRANIŞ
	Nerde, ne oluyor?	Ne hissediyorum? Hangi şiddette % X	O anda aklımdan ne geçiyor? Ne düşünüyorum ?	Bu durumda ne yapıyorum ?