

برگه ثبت آموزش معکوس کردن عادت (HRT)

روز----- نام-----

زمان	طول مدت	مکان	میزان اصرار به کندن (۱۰۰-۰)	فعالیت در حال انجام	احساسات همراه	آیا شما از آموزش معکوس کردن عادت استفاده کرده اید؟ آیا تاثیر گذار بود؟ قبل از، در هنگام یا بعد از رفتار کندن مو؟

مشاهدات رفتاری:

برگه ثبت آموزش معکوس کردن عادت (HRT)

روز: سه شنبه نام: علی. م.

زمان	طول مدت	مکان	میزان اصرار به کندن (۱۰۰-۰)	فعالیت در حال انجام	احساسات همراه	آیا شما از آموزش معکوس کردن عادت استفاده کرده اید؟ آیا تاثیر گذار بود؟ قبل از، در هنگام یا بعد از رفتار کندن مو؟
۳ بعد از ظهر	۳۰ دقیقه	اتاق خودم	۸۰	کتاب خواندن	تاریحت بودم	بله از تکنیک تنفس دیافراگمی در هنگام وسوسه کندن مو استفاده نمودم. تا حدودی احساس آرامش کردم و اصرارم برای کندن مو به نمره ۴۰ رسید

مشاهدات رفتاری: احساس می کنم زمانی که در اتاقم تنها هستم بیشتر به کندن موهام وسوسه میشم.

ترجمه سایت روان بنیان

برای دانلود کاربرگ های بیشتر به سایت روان بنیان مراجعه فرمایید

www.ravanbonyan.com