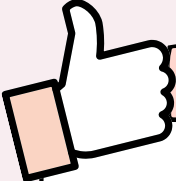


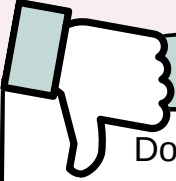
GORĄCA MYŚL AUTOMATYCZNA:

Emocje i ich nasilenie (0-100%):



ZA

Dowody świadczące za prawdziwością „gorącej” myśli



PRZECIW

Dowody świadczące przeciwko prawdziwości „gorącej” myśli

**ALTERNATYWNE
MYŚLI:**

1. Jak inaczej można spojrzeć na sytuację
2. Ponownie oceń swoje przekonanie o prawdziwości automatycznej myśli (0-100)

WYNIK:

1. Odnotuj rodzaj emocji
2. Ponownie oceń intensywność emocji (0-100)