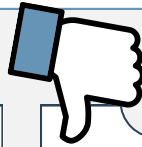


Emocje i ich nasilenie (0-100%):



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)

REZULTAT:

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