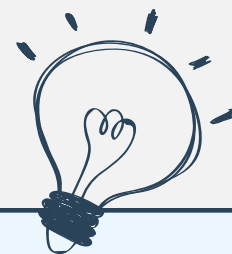


Dziennik myśli automatycznych



Sytuacja:

Napisz, jaka sytuacja lub
myśl/wspomnienie
doprowadziły do nieprzyjemnych emocji

Myśli:

1. Zapisz automatyczną myśl
2. Oceń swoje przekonanie o prawdziwości automatycznej myśli (0-100%)

Emocje:

1. Odnotuj rodzaj emocji
2. Oceń intensywność emocji (0-100%)

Zachowanie:

Napisz, co zrobiłaś(eś) w tej
sytuacji, jak się zachowałeś