

ZAPIS MYŚLI

1. Sytuacja Kto? Co? Kiedy? Gdzie?	2. Nastroje i emocje a. Co czuleś/aś? b. Oceń nasilenie każdego nastroju (0-100%).	3. Automatyczne myśli (obrazy) a. Co przyszło Ci do głowy, zanim zacząłeś/zacząłaś tak się czuć? Jakież inne myśli? Obrazy? b. Zakreśl gorącą myśl.	4. Dowody potwierdzające słuszność gorącej myśli	5. Dowody podważające słuszność gorącej myśli	6. Myśli alternatywne lub równoważące a. Sformułuj myśli alternatywne lub równoważące b. Oceń swoją wiarę w nowo sformułowane myśli (0-100%)	7. Ponownie oceń nasilenie emocji i nastrojów Ponownie oceń nastroje zapisane w kolumnie drugiej i wszelkie dodatkowe emocje (0-100%).