

TABELA MYŚLI AUTOMATYCZNYCH I EMOCJI

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sytuacja	Emocja / Nastrój - nasilenie w %	Myśl automatyczna	Dowody potwierdzające słuszość myśli automatycznej	Dowody podważające słuszość myśli automatycznej	Myśl alternatywna	Emocja / Zachowanie
Gdzie byłeś	Emocja czy nastrój może być opisana jednym słowem	Jakie myśli pojawiły się w Twojej głowie w tamtej chwili?	Jakie możesz podać dowody (fakty, zaistniałe zdarzenia, zaobserwowane reakcje innych osób).	Jakie Twoje doświadczenia wskazują na to, że ta myśl autom. nie jest zawsze prawdziwa?	Zapisz nową myśl, która uwzględni zarówno dowody, które podtrzymują, jak i podważają słuszość pierwotnej myśli automatycznej	Po wszystkim (po uzupełnieniu kolumn) jak silnie odczuwasz daną emocję/nastrój?
Co robiłeś?		Jakie wspomnienia lub obrazy pojawiły się w głowie?		Gdyby Twój najlepszy przyjaciel miał taką myśl automatyczną, to co byś mu powiedział?	np. "Odczuwam złość, gdy X i to oznacza, że Y, ale Z.	
Z kim byłeś?		STRZAŁKA W DÓŁ (zejdź głębiej) Zapytaj siebie - jeśli to myślę, to "co to mówi o mnie?" - zapisz emocję w kolumnie 2 <<< Analizuj dalej, sprawdź swoje myśli nt. sytuacji, siebie		Czy nie za łatwo przechodzisz od faktów do opinii?		
	- określ procentowo jak silnie je odczuwasz? zapisz w skali 0-100%					zapisz w skali 0-100%

