

## Podstawowa tabela myśli automatycznych

Fundamentem terapii poznawczo-behawioralnej jest obserwowanie myśli, które pojawiają się automatycznie w reakcji na rozmaite sytuacje, a także zauważanie konsekwencji tych myśli – czyli wywoływanych przez nie emocji, zmian w ciele i zachowań.

<b>Sytuacja</b> - kto, co zmienił/o mój stan psychofizyczny?	<b>Myśli</b> - jakie myśli lub obrazy pojawiły się w reakcji na tę sytuację?	<b>Emocje</b> - np. niepokój, lęk, złość, smutek	<b>Reakcje cielesne</b> - np. przyspieszone bicie serca, ucisk w żołądku, spadek energii	<b>Zachowania</b> - np. wyjście z pokoju, udawanie, że nic się nie dzieje