

Rozbudowana tabela myśli automatycznych

Zapisuj swoje myśli w różnych sytuacjach, a także ich skutki dla Twoich emocji, doznań cielesnych i działań. Szukaj argumentów, które te myśli potwierdzają i podważają, a następnie wykorzystuj je do formułowania alternatywnych interpretacji rzeczywistości. Sprawdzaj wpływ alternatywnych myśli na Twoje emocje, ciało i działania.

Sytuacja - kto, co zmienił/o mój stan psychofizyczny?	Myśli automatyczne - jakie myśli lub obrazy pojawiły się w reakcji na tę sytuację?	Emocje i inne reakcje oraz ich nasilenie - oceń na skali od 0 do 100	Argumenty potwierdzające myśli automatyczne	Argumenty podważające myśli automatyczne	Myśli alternatywne - inne, bardziej racjonalne interpretacje sytuacji	Emocje i inne reakcje oraz ich nasilenie po uwzględnieniu argumentów