

CBT Proces Myślowy

Gdzie się znajdujesz?	Emocje lub doznania?	Negatywne automatyczne myśli	Dowód, który popiera daną myśl	Dowód, który nie popiera danej myśli	Alternatywna myśl	Emocje lub doznania?
Gdzie się znajdujesz? Co robiłeś? Z kim byłeś?	Np. Wściekły, smutny, przestraszony Oceń 0-100%	Jakie myśli Ci wtedy przebiegały przez głowę? Jakie wspomnienia lub obrazy przebiegały Ci przez głowę?	Jakie fakty popierały prawdziwość tej myśli lub obrazu?	Jakie fakty wskazywały na to, że ta myśl lub obraz nie był kompletnie prawdziwy przez ten czas? Jeśli mój najlepszy przyjaciel miałby mieć tą myśl, co mógłbym/mogłabym mu powiedzieć? Czy są jakieś doświadczenia, które mogłyby przeczyć tej myśli? Czyżbym wyciągał(a) pochopne wnioski?	Napisz nową myśl, która bierze pod uwagę dowód na lub przeciwko oryginalnej myśli.	Jak się teraz czujesz odnośnie tej sytuacji ? Oceń 0-100%.