

KARTA ĆWICZEŃ 5.2: Identyfikacja Automatycznych Myśli

1. Sytuacja	2. Nastroje	3. Automatyczne Myśli (Obrazy)
Z kim byłeś/aś? Co robiłeś/aś? Kiedy to było? Gdzie byłeś/aś?	Opisz jednym słowem każdy nastój. Oszacuj intensywność nastroju (0-100%).	Należy odpowiedzieć na niektóre lub wszystkie z poniższych pytań: O czym myślałem/am, kiedy zacząłem/am czuć się w ten sposób? Co to o mnie mówi? Co to świadczy o mnie? moim życiu? mojej przyszłości? Czego obawiam się, że może się wydarzyć? Co jest najgorszą rzeczą, która mogłaby się wydarzyć, jeśli jest tak naprawdę? Co to świadczy o tym, jak inna osoba(y) czuje(ą) się wobec mnie / myśli(ą) o mnie? Co to świadczy o innej osobie lub ogólnie o ludziach? Jakie obrazy lub wspomnienia mam w tej sytuacji?

Zaczerpnięte z *Mind Over Mood* autorstwa Dannisa Greenberger'a i Christie A. Padesky. © 1995 The Guildford Press.