

Журнал дисфункциональных мыслей

Ситуация <i>Запишите событие, вызвавшее негативную эмоцию</i>	Мысли <i>Запишите содержание мыслей, интерпретацию ситуации и вашей реакции.</i>	Реакция <i>Запишите вашу реакцию на ситуацию, эмоции, мысли, чувства, действия. Оцените интенсивность реакции от 1 до 100%</i>	За <i>Какие есть доказательства правдивости мыслей? Что говорит о том, что все верно? В чем польза так мыслить?</i>	Против <i>Как можно опровергнуть правдивость этих мыслей? В чем можно усомниться? Как объяснить ситуацию иначе?</i>	Вывод <i>Как лучше реагировать в будущем? О чем следует помнить?</i>