

Dziennik myśli

Gdy poczujesz silną emocję, zatrzymaj się na chwilę i uzupełnij poniższe punkty.

1 Sytuacja — co się wydarzyło? Gdzie? Z kim?

.....

2 Emocja — co czujesz i jak silne to jest? (0–100)

.....

3 Myśl automatyczna — co przeszło Ci przez głowę?

.....

4 Dowody ZA tą myślą

.....

5 Dowody PRZECIW tej myśli

.....

6 Myśl alternatywna — bardziej wyważona

.....

7 Emocja teraz — jak silna jest po ćwiczeniu? (0–100)

.....

💡 Wskazówka: nie oceniaj swoich myśli. Samo ich zapisanie to już praca terapeutyczna.