

ЖУРНАЛ ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫХ МЫСЛЕЙ (ЗА/ПРОТИВ)

СИТУАЦИЯ	МЫСЛИ	РЕАКЦИЯ	ЗА	ПРОТИВ	ВЫВОД
Запишите событие, вызвавшее неприятную эмоцию	Запишите содержание мыслей, интерпретацию ситуации и вашей реакции Оцените, насколько правдоподобны для вас эти мысли от 1 до 100%	Запишите какие реакции у вас вызвала эта ситуация: эмоции, чувства, ощущения, действия Оцените интенсивность реакций от 1 до 100%	Какие есть доказательства правдивости мыслей? Какие факты говорят, что всё верно? В чем преимущество, польза так мыслить?	Какие есть опровержения правдивости этих мыслей? В чем можно усомниться? Что говорит об обратном? Как объяснить ситуацию иначе?	Как лучше реагировать в будущем? О чём следует помнить?