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? |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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? |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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? |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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? |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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? |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |