

ĆWICZENIE

Podstawowa tabela myśli automatycznych

Podstawą terapii poznawczo-behawioralnej jest obserwowanie myśli automatycznych, które się pojawiają, a następnie zauważenie konsekwencji tych myśli – czyli emocji, zmian w ciele oraz zachowań.

Sytuacja kto, co zmienił / o mój stan psychofizyczny?	Myśli jakie myśli lub obrazy pojawiły się w reakcji na tę sytuację?	Emocje oraz ich nasilenie - oceń na skali od 0 do 100 np. lęk, złość, smutek	Reakcje cielesne np. przyspieszone bicie serca, ucisk w żołądku, spadek energii	Zachowania np. wyjście z pokoju, zapalenie papierosa, telefon do kolegi/koleżanki