

ĆWICZENIE

Rozbudowana tabela myśli automatycznych

Sformułuj alternatywne lub bardziej wyważone interpretacje do zapisanych myśli automatycznych w kolumnie drugiej. Uwzględnij w nich dowody zgromadzone w kolumnie czwartej i piątej. Po sformułowaniu nowych myśli i ocenie wiary w prawdziwość ponownie oceń nastrój. Wyniki zapisz w kolumnie siódmej.

Sytuacja kto, co zmienił / o mój stan psychofizyczny?	Myśli automatyczne jakie myśli lub obrazy pojawiły się w reakcji na tę sytuację?	Emocje i inne reakcje oraz ich nasilenie (0-100%)	Argumenty potwierdzające myśli automatyczne	Argumenty podważające myśli automatyczne	Myśli alternatywne lub równoważące (0-100%)	Emocje i inne reakcje ponownie oceń po uwzględnieniu argumentów (0-100%)
1	2	3	4	5	6	7