

Arkusz restrukturyzacji myśli

Sytuacja	Emocje	Automatyczna myśl	Dowody za	Dowody przeciw	Pozytywna myśl	Emocje
Opisz zdarzenie, które wywołało nieprzyjemne emocje.	Wskaż odczuwane emocje (np. smutek, złość) i oceń ich nasilenie od 0% do 100%.	Odnotuj automatyczną myśl poprzedzającą emocje.	Jakie dowody potwierdzają prawdziwość tej myśli?	Jakie dowody potwierdzają fałszywość tej myśli?	Co innego mogę sobie powtarzać zamiast automatycznej myśli?	Ponownie oceń nasilenie emocji od 0% do 100%.