

ZÁZNAM MYŠLENEK

1. Situace	2. Emoce (Intenzita 1 - 10)	3. Automatické myšlenky (Představy) Zvolte nejvíce „žhavou“ myšlenku a podtrhněte ji.	4. Fakta, svědčící pro žhavou myšlenku	5. Fakta, svědčící proti platnosti žhavé myšlenky	6. Alternativní/ vyváženější myšlenky	7. Zhodnocení intenzity emoce nyní (1 – 10)
<p>Kdy to bylo? Kde to bylo? Co jsem dělal? S kým jsem byl?</p>	<p>Popište každou emoci jedním slovem. Zhodnoťte intenzitu každé emoce (1-10)</p>	<p>Co mi běželo hlavou těsně předtím než jsem se začal takto cítit? Co to říká o mně? Co to znamená pokud jde o mě? O můj život? O mou budoucnost? Čeho se bojím, že by se mohlo stát? Co nejhoršího by se mohlo stát, pokud by to byla pravda? Co to znamená, pokud jde o to, co si o mě druzí myslí (co ke mně cítí)? Co to znamená pokud jde o to, jaký je ten druhý člověk nebo lidé všeobecně? Jaké mám v této situaci představy nebo vzpomínky?</p>	<p>Zaměřte se na tu žhavou myšlenku v předchozím sloupci, pro kterou nyní hledáte důkazy. Zapište faktické důkazy, které tuto myšlenku podporují (snažte se přitom vyhnout čtení myšlenek a interpretaci faktů).</p>	<p>Položte si otázky z rámečku na str., abyste dokázali přijít na fakta a důkazy, které vaši žhavou myšlenku zpochybují.</p>	<p>Položte si otázky z rámečku na str. ... a vytvořte alternativní nebo vyváženější myšlenky. Napište alternativní nebo vyváženější myšlenky. Zhodnoťte, jak moc věříte každé z alternativních nebo vyváženějších myšlenek (0-100%).</p>	<p>Opište emoce ze sloupce 2. Znovu zhodnoťte intenzitu každé emoce na škále 1-10.</p>

