



## ROZSZERZONY ZAPIS MYŚLI

|                                                                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>DATA</b>                                                                                                                                                                               |  |
| <b>SYTUACJA</b><br>Kto? Co? Kiedy? Gdzie?                                                                                                                                                 |  |
| <b>EMOCJE</b><br>Co czułeś/łaś?<br>Oceń nasilenie każdej<br>emocji w skali 0-10.                                                                                                          |  |
| <b>MYŚLI<br/>AUTOMATYCZNE/<br/>OBRAZY</b><br>Co przyszło Ci do głowy<br>zanim zacząłeś/łaś się tak<br>czuć?<br><u>Wskaż gorącą myśl</u> i oceń na<br>ile w nią wierzysz w skali 0-<br>10. |  |
| <b>DOWODY<br/>POTWIERDZAJĄCE</b><br>słuszność gorącej myśli                                                                                                                               |  |
| <b>DOWODY<br/>PODWAŻAJĄCE</b><br>słuszność gorącej myśli                                                                                                                                  |  |
| <b>MYŚLI ALTERNATYWNE</b><br>Sformułuj myśli<br>alternatywne.<br><u>Wybierz myśl alternatywną<br/>dla gorącej myśli.</u><br>Oceń swoją wiarę w tę nową<br>myśl w skali 0-10.              |  |
| <b>EMOCJE</b><br>Co teraz czujesz? Ponownie<br>oceń emocje zapisane w<br>kolumnie drugiej                                                                                                 |  |