

WSKAZÓWKA: kiedy zauważy pan/i u siebie pogorszenie nastroju, proszę zadać sobie pytanie: /"Jakie myśli przychodzą mi w tej chwili do głowy?", i jak najszybciej odnotować tę myśl lub wyobrażenie w kolumnie „automatyczne myśli”.

Data / godzina	Sytuacja	Automatyczna myśl	Emocje	Przystosowawcza odpowiedź	Rezultat
	1. Jakie zdarzenie, ciąg myśli lub marzenia na jawie wywoływały nieprzyjemną emocję ? 2. Czy towarzyszyły temu przykre doznania fizyczne ? Jeżeli tak, to jakie ?	1. Jakie myśli lub wyobrażenia przyszły panu/i do głowy ? 2. W jakim stopniu była pana/i wówczas przekonany/a o ich prawdziwości ? (w% od 1-100)	1. Jakie odczuwał/a wtedy emocje (smutek, lęk, gniew itp.) ? 2. Jakie było ich nasilenie (0-100)?	1. Jakie zniekształcenie poznawcze zawierają pana/i myśli?(opcjonalne) 2. Proszę wykorzystać pytania na dole karty do ułożenia odpowiedzi na automatyczne myśli. 3. W jakim stopniu jest pan/i przekonany/a o prawdziwości każdej odpowiedzi ? (w % 1-100)	1. W jakim stopniu jest pan/i teraz przekonany/a o prawdziwości każdej automatycznej myśli? 2. Jakie odczuwa pan/i teraz emocje ? Jakiej jest ich nasilenie (0-100%)? 3. Co pan/i zrobi (zrobił/am)?

Pytania pomagające w sformułowaniu alternatywnej odpowiedzi:

1. Jakie dowody świadczą na korzyść tej myśli ? a jakie przeciwko niej ?
2. Czy istnieje alternatywne wytłumaczenie ?
3. Co może się zdarzyć w najgorszym wypadku ? Jak mogę sobie poradzić ? co mogłoby się zdarzyć w najlepszym wypadku ? Jaki jest najbardziej prawdopodobny rozwój wypadków ?
4. Jaki jest skutek mojego przekonania o prawdziwości automatycznej myśli ? Jaki mógłby być skutek zmiany mojego myślenia ?
5. Co powinienem/powinnam zrobić ?
6. Co powiedziałbym/powiedziałabym (imię przyjaciela), gdyby to on/ona znalazł/znalazła się w takiej sytuacji ?