








7-Колоночный Дневник Мыслей

Фундаментальный инструмент Когнитивно-Поведенческой Терапии, разработанный для того, чтобы помочь вам выявлять, проверять и изменять бесполезные мысли, исследуя доказательства за и против.

 СИТУАЦИЯ Кто, что, когда, где? Только факты.	 ЧУВСТВО Эмоция и Интенсивность (0- 100%)	 АВТОМАТИЧЕСКАЯ МЫСЛЬ Какая была самая громкая 'горячая' мысль?	 ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ЗА Факты, подтверждающие мысль.	 ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ПРОТИВ Факты, опровергающие мысль.	 АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЫСЛЬ Сбалансированная, реалистичная перспектива.	 ПЕРЕОЦЕНИТЬ Новая Интенсивность (0- 100%)
<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div>0-100%</div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div>0-100%</div></div>
<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div>0-100%</div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div>0-100%</div></div>
<div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div>0-100%</div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div></div><div></div></div>	<div><div></div><div>0-100%</div></div>

КЛИНИЧЕСКИЙ СОВЕТ

Сосредоточьтесь на 'Горячей Мысли' - той, которая вызывает самую сильную эмоциональную реакцию. Доказательства должны быть объективными фактами, а не просто ещё больше чувств.

ЦЕЛЬ

Цель не в том, чтобы 'думать позитивно', а в том, чтобы думать реалистично. Дистанцируясь от мысли, вы уменьшаете её эмоциональную силу.