

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.	☒ ПЕРЕОЦЕНТИТЬ Новая Интенсивность (0- 100%)
	0-100%					0-100%
	0-100%					0-100%
	0-100%					0-100%

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.