

Arkusz spisu myśli– 7 kolum

Sytuacja	Emocje (ocień 0 – 100%) Symptomy fizyczne	Trudne myśli / wyrażenia	Dowody na moje myśli	Dowody przeciwko moim myślom i wyrażeniom	Alternatywne, bardziej realistyczne i zbalansowane myśli	Wynik Oceń emocje jeszcze raz
<p>Co się stało? Gdzie? Kiedy? Z kim? Jak?</p>	<p>Jakie emocje czułem w tamtym momencie? Jak intensywne były te emocje? Co zauważyłem w moim ciele? Gdzie to czułem?</p>	<p>Co myślałem w tym momencie? Co mi przeszkadzało? Co te myśli/ wspomnienia i wglądy mówią o mnie i sytuacji? Na co reaguję? Czy to naciska na moją 'piętę Achillesa'? Co najgorszego mogłoby się wydarzyć? Co byłoby w tym najgorzej?</p>	<p>Jakie są realne fakty, że moje myśli są prawdziwe?</p>	<p>Jakie mam dowody na to, że moje myśli nie są prawdziwe? Czy to jest opinia, raczej niż fakt? Co inni by na to powiedzieli?</p>	<p>STOPP! Odetchnij...</p> <p>Co ktoś inny by powiedział w tej sytuacji? Jaki jest większy ogląd tej sytuacji? Czy można na to spojrzeć z innej perspektywy? Co byś poradził komuś innemu w tej sytuacji? Czy moja reakcja jest adekwatna do tej sytuacji? Czy to jest tak ważne, jak to teraz wygląda?</p>	<p>Co teraz czuję? (0-100%)</p> <p>Co mógłbym zrobić inaczej? Co mogłoby być bardziej skuteczne?</p> <p>Zrób, co działa. Reaguj rozsądnie. Co byłoby najbardziej pomocne w tej sytuacji? Jakie będą tego konsekwencje?</p>