

Monitoring myśli automatycznych

Kiedy pojawi się sytuacja problematyczna, lub taka, w czasie której zauważyłeś/zauważyłaś zmianę w swoim nastroju (np. poczułeś/poczułaś się silne emocje), zanotuj jaka to była sytuacja a następnie, jakie Twoje myśli, emocje, reakcje fizjologiczne i zachowania jej towarzyszyły.

Sytuacja	Myśli automatyczne	Emocja / Uczucie;	Reakcja fizjologiczna;	Zachowanie
Co się wydarzyło? Kiedy to się wydarzyło? Gdzie wtedy byłem/byłam? Co wtedy robiłem/robiłam?	Co mi przyszło do głowy? O czym pomyślałem/pomyślałam?	Co poczułem/poczułam? Intensywność tego uczucia 0%-100%.	Co poczułem/poczułam w swoim ciele? Gdzie w ciele to poczułem/poczułam?	Co zrobiłem/zrobiłam w reakcji na tę sytuację?