

Testowanie myśli automatycznych

Nasze myśli nie są faktami. W danych sytuacjach odczuwamy konkretne emocje oraz „wskakują nam do głowy pewne myśli”. Zastanówmy się nad prawdziwością niektórych z tych myśli. Czy można interpretować te sytuacje inaczej?

Sytuacja	Emocja	Myśl automatyczna	Dowody za	Dowody przeciw
Co się wydarzyło? Kiedy to się wydarzyło? Gdzie wtedy byłem/byłam? Co wtedy robiłem/robiłam?	Co poczułem/poczułam? Intensywność tego uczucia 0%-100%.	Co mi przyszło do głowy? O czym pomyślałem/pomyślałam?	Jakie argumenty potwierdzają prawdziwość tej myśli?	Jakie argumenty przeczą prawdziwości tej myśli?