

Записывайте ситуации, в которых резко изменилось настроение, и разбирайте мысль, которая за этим стояла

Неделя: _____

Заполняйте слева направо: сначала событие и мысль, затем реакцию — и только потом ищите искажения и альтернативу. Силу эмоции и уверенность оценивайте от 0 до 100.

Дата	Событие что произошло	Автоматическая мысль и уверенность в ней, %	Эмоции и тело и сила 0–100	Поведение и результат что сделал(а), к чему привело	Искажения какие узнаете	Альтернативная мысль взвешенная, реалистичная	Эмоция после 0–100

Шпаргалка: 12 искажений

- Чёрно-белое мышление «всё или ничего»
 - Чтение мыслей «я знаю, что он думает»
 - Навешивание ярлыков «я — неудачник»
 - Ментальный фильтр «ложка дёгтя»
- Катастрофизация «это конец»
 - Предсказание будущего «гадалка»
 - Персонализация «это из-за меня»
 - Эмоциональное обоснование «я чувствую — значит, так и есть»
- Сверхобобщение «всегда / никогда»
 - Долженствование «я должен», «они обязаны»
 - Обесценивание позитивного «это не считается»
 - Преувеличение и преуменьшение «бинокль»