

Дата: _____

Отвечайте по порядку: каждый шаг опирается на предыдущий. Пишите коротко, своими словами. Если какой-то шаг не подходит к ситуации, его можно пропустить.

1 Событие

Опишите коротко и конкретно: где, когда, с кем, что произошло. Только факты — так, как это записала бы видеокамера, без оценок.

2 Автоматическая мысль

Что пронеслось у вас в голове? Если мыслей несколько, выберите самую «горячую» — ту, что задевает сильнее всего. Запишите её как есть, своими словами.

Насколько я уверен(а) в этой мысли: _____

3 Реакция: эмоции и тело

Какое чувство вызывает эта мысль? Оцените его силу: 0 — совсем нет, 100 — максимально сильно.

Эмоция: _____ Сила (0–100): _____

4 Реакция: поведение и результат

Что вы сделали или сказали — или, наоборот, чего избежали? К чему это привело или может привести: в отношениях, работе, деньгах, здоровье? Этот шаг показывает, во что обходится автоматическая мысль.

5 Искажения

Перечитайте мысль. Какие шаблоны мышления вы в ней узнаете? Можно выбрать несколько. Если сомневаетесь, загляните в каталог искажений.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Чёрно-белое мышление | ☐ Катастрофизация | ☐ Сверхобобщение |
| ☐ Чтение мыслей | ☐ Предсказание будущего | ☐ Долженствование |
| ☐ Навешивание ярлыков | ☐ Персонализация | ☐ Обесценивание позитивного |
| ☐ Ментальный фильтр | ☐ Эмоциональное обоснование | ☐ Преувеличение и преуменьшение |

6 Факты «за»

Какие факты подтверждают эту мысль? Именно факты — то, что можно увидеть или проверить, а не чувства и догадки.

7 Факты «против»

Какие факты не укладываются в эту мысль? Были ли случаи, когда было иначе? Что я упускаю из виду?

8 Взгляд со стороны

Представьте, что близкий друг оказался в такой же ситуации и подумал так же. Что бы вы ему сказали? К другим мы часто гораздо добрее и судим о них точнее, чем о себе.

9 Сценарии

Этот шаг особенно помогает при тревоге и катастрофизации. Его можно пропустить.

Самый худший вариант

Самый лучший вариант

Самый вероятный вариант

Если случится худшее — как я справлюсь?

10 Альтернативная мысль

Учитывая всё, что вы записали, сформулируйте более взвешенную мысль. Она не обязана быть позитивной — главное, чтобы она была реалистичной и в неё можно было поверить.

Насколько я уверен(а) в новой мысли: _____

11 Повторная оценка

Вернитесь к исходной мысли и эмоции. Даже снижение на 10–20 пунктов — хороший результат.

Уверенность в исходной мысли, %: _____

Сила эмоции сейчас: _____