



Zastanów się nad sytuacjami, które są dla Ciebie trudne. Wypełnij tabelkę. Zabierz tą tabelkę do swojego terapeuty/psychoterapeuty/psychologa.

Sytuacja	Myśl (zaznacz gorącą)	Emocja (ocień w skali 1-100)	Argumenty za, dowody za, fakty potwierdzające (dot. tylko gorącej myśli)	Argumenty przeciw, dowody przeciw, fakty podważające (dot. tylko gorącej myśli)	Myśl alternatywna, myśl zrównoważona, wniosek	Emocja (ocień w skali 1-100)