|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Situacija** | **Jausmai/emocijos** | **Automatinės mintys** | **Mąstymo klaidos** | **Racionalios mintys** | **Rezultatas** |
| Trumpai aprašykite įvykį (arba mintis, fantazijas, prisiminimus), dėl kurio kilo nemalonūs jausmai. | \* Įvardinkite jausmą (liūdesys, pyktis, nerimas ar kt.).\* Įvertinkite jausmo stiprumą procentais(1–100%). | \* Užrašykite mintis ar vaizdinius, kurie lydėjo jausmus.\* Įvertinkite, kaip stipriai tuo metu tikėjote ta mintimi (1–100%). | Nustatykite, kokie kognityviniai iškraipymai slypi už kiekvienos automatinės minties. | Naudodamiesi klausimais, automatinėms mintims tikrinti, suformuluokite racionalų atsakymą automatinėms mintims. | \* Įvertinkite, kaip stipriai dabar tikite automatine mintimi (1–100%).\* Įvardinkite dabartinius jausmus ir jų intensyvumą (1–100%). |
|  |  |  |  |  |  |