

Kognitivní restrukturalizace

(Přerámování automatických negativních myšlenek)



Palčivá myšlenka a její přesvědčivost 1 -100%

Nálada, emoce. Jak silné? (1-10)



Co svědčí o její pravdivosti?



Co svědčí proti myšlence?

Vyváženější myšlenka. Jak věřím této?

Jaké jsou emoce teď? Jak silné?

Co mohu naplánovat / udělat, až budu příště v kontaktu s palčivou myšlenkou?



Jsem (trapná)

Mám myšlenku, že jsem(trapná)

Všimla jsem si, že mám myšlenku, že(trapná)

climb
the
mind