

## Tabela myśli – dowody za, dowody przeciw

Pole	Do uzupełnienia
Data, godzina, sytuacja	
Gdzie, kiedy, w jakich okolicznościach?	
Emocje (np. lęk, gniew, strach, złość, smutek) – jak były silne? (0–100)	
Automatyczne myśli, które pojawiły się w tym momencie	
Jak silnie wierzyłam w każdą z nich? (0–100)	
Jaka silna emocja towarzyszyła tej myśli? (0–100)	
Gorąca myśl (zakreślona)	
Argumenty przemawiające za prawdziwością gorącej myśli	
Argumenty podważające prawdziwość gorącej myśli	
Alternatywna zrównoważona myśl	
Po uwzględnieniu argumentów za i przeciw – jak silnie wierzę w każdą z nich? (0–100)	
Emocje – jakie są silne? (0–100) albo jak silna byłaby emocja w tamtej sytuacji, gdyby zamiast gorącej myśli pojawiła się zrównoważona myśl? (0–100)	