

Дневник за терапия

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Напишете бележки от сесията веднага след терапията
 - Запишете ключовия урок или пробив
 - Отбележете всички домашни задачи или упражнения, които са ви зададени
 - Направете рефлексия върху напредъка преди следващата сесия



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър човек?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър човек?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър човек?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър човек?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър човек?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат иррационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?

ДНЕВНИК ЗА ТЕРАПИЯ



Дата _____

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на тревожност (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



РАЗМИСЪЛ ЗА ДЕНЯ

Какво изплува днес? Мисли, чувства, модели

СИТУАЦИЯ

Опишете накратко ситуацията, решението или събитието, довело до този урок

АВТОМАТИЧНИ МИСЛИ

Какви мисли изскочиха автоматично в стресов момент? Запишете ги точно както дойдоха -- дори да изглеждат ирационални

КОГНИТИВНО ПРЕФОРМУЛИРАНЕ

Вземете една негативна мисъл и я пренапишете по по-балансиран начин, основан на доказателства. Какво би казал мъдър психолог?