

Terapijos dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

-
- Užrašykite sesijos pastabas iš karto po terapijos
 - Užfiksukite pagrindinę pamoką ar proveržį
 - Pažymėkite visas paskirtas namų užduotis ar pratimus
 - Apmąstykite pažangą prieš kitą sesiją



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?

TERAPIJOS DIENORAŠTIS

Data _____

Nuotaika (1-10):

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

Nerimo lygis (1-10):

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

ŠIANDIENOS APMASTYMAS

Kas iškilo šiandien? Mintys, jausmai, dėsningumai

SITUACIJA

Trumpai aprašykite situaciją, sprendimą ar įvykį, kuris paskatino šią pamoką

AUTOMATINĖS MINTYS

Kokios mintys automatiškai iškilo stresiniame momente? Užrašykite jas tiksliai taip, kaip atėjo -- net jei atrodo neracionalios

KOGNITYVINIS PERFORMAVIMAS

Paimkite vieną neigiamą mintį ir perrašykite ją labiau subalansuotu, įrodymais pagrįstu būdu. Ką pasakytų išmintingas draugas?