

Mõtete märkmik

Päev, aeg	Situatsioon	Automaatmõte	Emotsioon	Mõtteviga	Alternatiivne mõte	Tulemus
	<i>Kirjelda: sündmused, mis eelnesid ebameeldival emotsioonile; mõtete jada; mälestused; ebamugavad füüsilised sümptomid</i>	<i>Milline automaatmõte või uskumus peast peast läbi käis enne emotsiooni teket Hinda uskumuse tõeekspidamist 0 - 100</i>	<i>Täpsusta: vihane, kurb, ärev, vms. Võid anda ka hinnangu skaalal 0 - 100</i>	<i>Must/valge mõtlemine Tähelepanu filter Järeldusteni hüppamine Emotsionaalne hinnang Sildistamine jne</i>		