

Дата и время	Ситуация	Автоматические мысли	Эмоции	Когнитивное искажение	Адаптивный ответ	Результат
	<p><i>Опишите событие, которое вызывает неприятные эмоции или физические ощущения.</i></p>	<p><i>Запишите мысли, которые Вас посещают. Оцените веру в эти мысли по шкале от 0 до 100.</i></p>	<p><i>Укажите, какие эмоции вызывают эти мысли. Например, злость, тревога, грусть. Оцените по 100% шкале их интенсивность.</i></p>	<p><i>Катострофизация, мышление "все или ничего ошибка планирования, персонализация, утверждения "я должен иллюзия прозрачности, эффект первого впечатления, негативный фильтр, склонность к подтверждению, эмоциональное обоснование и т.д.</i></p>	<p><i>Нейтральный ответ на автоматические мысли. То, как бы Вы ответили и поддержали близкого человека.</i></p>	<p><i>Опишите свои эмоции теперь. Отметьте, изменилась ли интенсивность эмоций по шкале от 0 до 100%</i></p>