

Листок выявления автоматических мыслей

Помни: когда я о чём-то подумал(а), это не означает, что всё так и есть. Когда я изменю свои неконструктивные или ошибочные мысли, я, скорее всего, почувствую себя лучше.

Инструкции. Если настроение будет на нуле и я начну вести себя неконструктивно, то я спрошу себя: «*Что сейчас пришло мне на ум?*» и запишу мои мысли на этом листке.