

Дата: Описание ситуации	Эмоции/Чувства	Автоматическая мысль (АМ)		Действие
Какое неприятное событие, размышление, фантазия или воспоминание вызвало неприятное переживание? Опишите КОНКРЕТНУЮ ситуацию, которая произошла в конкретный день.	Какие чувства Вы испытали в тот момент? (Радость, Страх/Тревога, Удивление, Печаль, Гнев, Отвращение, Презрение, Горе-страдание, Стыд, Интерес-волнение, Вина, Смушение)	Какая мысль(мысли) или образы возникали в тот момент?		Какие действия Вы совершили в этой ситуации?
Какие дискомфортные физические ощущения возникали при этом?	Насколько интенсивным было каждое чувство? (Оцените по шкале от 0 до 100%)	Насколько сильно Вы были убеждены в каждой из этих мыслей в тот момент?		
		Аргументы «За» 1 2 3 4 5	Аргументы «Против» 1 2 3 4 5	
	Насколько интенсивным было каждое чувство? (Оцените по шкале от 0 до 100%)	Насколько сильно Вы были убеждены в каждой из этих мыслей в тот момент? (Оцените по шкале от 0 до 100%)		
		Рациональный ответ на АМ:		

