

Élmények naplózása a CBT módszerével

Írd le az eseményt, amit szeretnél megérteni.

Gondold végig az eseményt a táblázat pontjai alapján. Mi járt akkor a fejedben (gondolat), hogyan érezted magad (érzés), mit csináltál (viselkedés). Ezután gondold végig mi lehet mindennek a rövid-, és a hosszútávú következménye. Végül pedig nézd meg, hogy ez az esemény pozitívan vagy negatívan erősítette-e meg az eddigi gondolkodásod, viselkedésed.

<i>Gondolat</i>	
<i>Érzés</i>	
<i>Viselkedés</i>	
<i>Rövidtávú következmény</i>	
<i>Hosszútávú következmény</i>	
<i>Megerősítés pozitív / negatív</i>	



Megélésed rögzítheted a CBT háromszögben is, hogy meglásd gondolataid, érzéseid és viselkedésed kölcsönhatását. A helyzetben bár érzéseinken nem, de gondolatainkon és viselkedésünkön igenis tudunk változtatni. A hármas kölcsönhatás miatt, ha az egyiket változtatsz, a többi is követni fogja.

