

Gondatnapló Kisokos

<i>Helyzet</i>	<i>Automatikus gondolat</i>	<i>Automatikus gondolatot támogatja</i>	<i>Automatikus gondolatot cáfolja</i>	<i>Érzelem</i>	<i>Viselkedés</i>	<i>Következmény</i>	<i>Alternatív válasz</i>	<i>Eredmény</i>

Készítsd el ezt a táblázatot egy erre szánt füzetbe és vezesd benne gondolataidat pár héten keresztül!

Az **előzmény / helyzet** egy olyan kiváló tényező, amely megadja a kezdőlökést a viselkedéshez. Például: valahányszor kimész a strandra, eszel egy fagyit; vagy mindig mérges leszel és magadban ítélsz, amikor a párod elkésik. Az előzmény, avagy kiváltó ok lehet egy személy, egy szó, egy bizonyos környezet, egy érzés, egy helyzet, egy napszak, vagy ezek kombinációja.

Automatikus gondolat: írd be a táblázatba a megszületett gondolatokat és képeket, illetve azt is, mennyire hiszel ezekben, mennyire támaszkodsz rájuk.

Érzelmek: Melyek azok az érzelmek, amelyeket az adott gondolatok kiváltottak / azokat kísérték? Jegyezd mellé az erősségüket és gyakoriságukat, akár százalékosan.

A **viselkedés** az adott kiváltó ok eredménye, és éppúgy lehet előrevivő, mint hátráltató.

A **következmény** a viselkedésünk folyománya, és lehet jó vagy rossz. Bizonyos viselkedések javítanak az adott helyzeten és jobb érzésünk lesz tőlük, mások egészségtelen és hátráltató következménnyel járnak. Jellemzően akkor ítélünk bizonyos cselekedeteket jónak, ha a következménye jó, és fordítva.

Alternatív válasz: Ide azt írd be, hogy a kiinduló helyzet elmúltával miféle kognitív torzításba eshettél, s vajon adhattál volna-e más, egészségesebb reakciót a megvalósult helyett.

Eredmény: Ezt az eredeti gondolatok és érzések azonosítását, illetve átdolgozását követően töltsd ki. Értékelj újra, most hogyan érzed magad, mennyire hiszel az automatikus gondolataidban, milyen intenzitásúak az érzéseid, illetve írd be, mit szeretnél tenni.



Átfogalmazást segítő kérdések:

Milyen bizonyíték szól amellett, hogy az adott automatikus gondolat igaz-e, vagy sem?

Léteznek más magyarázatok is?

Valamit elvétettem vagy egy feltételezésből indultam ki?

Mi lett volna a legrosszabb, ami történhet és az valóban annyira rossz lett volna?

Az összes tényt figyelembe vettem, vagy csak egy részüket?

Őszinte volt a reakcióm, vagy meg szokásból született?

Milyen típusú kognitív torzítást alkalmazok, és hogy néz ki az adott gondolat e torzítás nélkül?

Mit gondolnék egy szerettemről vagy barátomról, ha ez a gondolat az ő fejében született volna meg?

Milyen más kilátások lennének?

Mások mit hoznának ki ebből a helyzetből?

Honnan fakadt valójában ez a gondolat, és vajon az a forrás megbízható?

