



<https://posttraumatic-integration.eu/>

Radni listić: Dnevno bilježenje misli

Datum: _____

ČINJENICE

Događaj (opišite događaj zbog kojeg ste se osjećali loše/nelagodno/uznemireno)	Učinak događaja (opišite emocije koje osjećate)	Intenzitet (ocijenite intenzitet emocija od 1 do 10)

ANALIZA MISLI

Inicijalna reakcija (opišite automatske misli u razgovoru sa samim sobom. Ocijenite koliko vjerujete u svaku od njih, ocjenom od 1 do 10)	Učinak događaja (navedite distorzije)	Intenzitet (izmijenite distorzije u razumnije misli. Ocijenite koliko sada vjerujete u svaku od njih, ocjenom od 1 do 10)
Ocjena:		Ocjena:

REZULTAT

Na temelju analize svojih misli, ponovo ocijenite koliko vjerujete svojoj inicijalnoj reakciji. Nakon toga ponovo ocijenite intenzitet svojih emocija.



Erasmus+

Broj projekta: 2017-1-BE02-KA202-034725