



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

Έντυπο Υλικό: Ημερήσια Καταγραφή Σκέψεων

Εισαγωγή Ημερήσιας Καταγραφής Σκέψεων

Ημερομηνία: _____

ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ

Συμβάν (Περιγράψτε ένα γεγονός που σας έκανε να αισθανθείτε άσχημα / δυσάρεστα / διαταραγμένα)	Επίδραση του συμβάντος (Περιγράψτε τα συναισθήματα που νιώσατε)	Ένταση (Αξιολογήστε την ένταση των συναισθημάτων από 1 έως 10)

ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Αρχικές αντιδράσεις (Περιγράψτε τις αυτόματες σκέψεις στη συζήτηση με τον εαυτό σας - Αξιολογήστε πόσο πιστευτή είναι η κάθε μία - από το 1-10)	Επίδραση του συμβάντος (Αναφέρατε σε τίλους τις στρεβλώσεις)	Ένταση (Ξανασκεφτείτε το, αλλάξτε τις στρεβλώσεις σε πιο λογικές σκέψεις - Αξιολογήστε πόσο πιστευτή είναι η κάθε μία - από το 1-10)
Αξιολόγηση:		Αξιολόγηση:



Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Με βάση την ανάλυση της σκέψης σας, υπολογίστε πάλι πόσο πιστεύετε στις αρχικές σας απαντήσεις. Στη συνέχεια, βαθμολογήστε την ένταση των συναισθημάτων σας ξανά.



Erasmus+

Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725