



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

# Pracovný list: Zapisovanie každodenných myšlienok

Dátum: \_\_\_\_\_

## FAKTY

Udalosť (Opíš udalosť, na základe ktorej si sa cítil/a zle/neprijemne/rozrušene )	Dopad udalosti (Opíš pocity, ktoré si cítil/a)	Intenzita (Ohodnoť intenzitu svojich pocitov od 1 do 10)

## ANALÝZA MYŠLIENOK

Prvotné reakcie (Opíš automatické myšlienky sám/sama v sebe. Ohodnoť ich vierohodnosť od 1 do 10)	Dopad udalosti (Pomenuj rušivé podnety)	Intenzita (Reaguj - premeň rušivé podnety na rozumnejšie myšlienky. Ohodnoť ich vierohodnosť od 1 do 10)



Erasmus+

Číslo projektu: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

Hodnotenia:		Hodnotenia:

## VÝSLEDKY

Na základe svojej myšlienkovej analýzy znova ohodnoť mieru vierohodnosti svojich prvotných reakcií. Potom znova ohodnoť intenzitu svojich emócií.