



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

Handouts: Beleženje vsakodnevnih misli

Vnesi beleženje vsakodnevnih misli

Datum: _____

DEJSTVA

Dogodek (Opiši dogodek zaradi katerega se počutiš slabo/neprijetno/vznemirjeno)	Vpliv dogodka (Opiši čustvo, ki ga občutiš)	Moč dogodka (Oceni intenzivnost čustva na skali od 1 do 10)

ANALIZA MISLI

Prvotni odziv (Opišite samodejne misli v samogovoru. Ocenite, kako verodostojna je vsaka - od 1 do 10)	Vpliv dogodka (označite popačenje)	Moč dogodka (Odgovori! Spremeni popačenost v razumnejše misli. Oceni, koliko verjameš vsakemu popačenju od 1 do 10)
Ocene:		Ocene:

REZULTATI

Na podlagi analize misli ponovno ocenite, koliko verjamete svojim prvotnim odzivom.
Nato ponovno ocenite intenzivnost svojih čustev.



Erasmus+

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