

Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
<i>Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a) S kým jsi byl(a)?</i>	<i>Emoce jako na kartičkách – popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST...)</i>	<i>Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?</i>	<i>Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?</i>	<i>Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky měl tvůj nejlepší kamarád(ka), co bys mu řekl(a)?</i>	<i>Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.</i>	<i>Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?</i>

Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
<i>Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a) S kým jsi byl(a)?</i>	<i>Emoce jako na kartičkách – popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST...)</i>	<i>Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?</i>	<i>Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?</i>	<i>Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky měl tvůj nejlepší kamarád(ka), co bys mu řekl(a)?</i>	<i>Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.</i>	<i>Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?</i>