

## ZÁZNAM AUTOMATICKÝCH NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

1. Situace	2. Emoce (Intenzita 0-8)	3. Automatické negativní myšlenky (Představy) (Přesvědčivost 0-100%)
<p>Kde jsem byl? S kým jsem byl? Kdy to bylo? Co jsem dělal?</p>	<p>Popište každou emoci jedním slovem. Zhodnoťte intenzitu každé emoce (1-8)</p>	<p>Co mi běželo hlavou těsně předtím než jsem se začal takto cítit? Jaké se mi v této situaci vybavují představy nebo vzpomínky? Jak jsou pro mě přesvědčivé?</p>

