Diario dei pensieri

Quando noti un'emozione forte, annota il momento e compila le cinque colonne da sinistra a destra. Valuta da 0 (per niente) a 100 (al massimo).

1 Situazione	2 Emozione	3 Pensiero automatico	4 Risposta razionale	5 Risultato
Cosa è successo? Dove, quando e con chi?	Cosa hai provato? Dai un nome all'emozione e valutane l'intensità.	Cosa ti è passato per la mente subito prima? Quanto ci credevi?	Cosa c'è a favore e contro? Cosa diresti a una persona cara? Scrivi un punto di vista più equilibrato e quanto ci credi.	Quanto credi ora al pensiero? Quanto è intensa ora l'emozione?
Quando _____	Intensità _____ /100	Convinzione _____ /100	Convinzione _____ /100	Convinzione ora _____ /100 Emozione ora _____ /100
Quando _____	Intensità _____ /100	Convinzione _____ /100	Convinzione _____ /100	Convinzione ora _____ /100 Emozione ora _____ /100
Quando _____	Intensità _____ /100	Convinzione _____ /100	Convinzione _____ /100	Convinzione ora _____ /100 Emozione ora _____ /100

Balm **Gli stessi cinque passaggi, guidati sul telefono**

Gratis per iPhone e Android. Nessun account; le tue schede restano sul telefono.

Strumento di auto-aiuto, non sostituisce la terapia. In caso di crisi, contatta i servizi di emergenza locali.

Inquadra per scaricare l'app

balmjournal.app/therapists/app/