Domu ieraksts

Kad pamanāt spēcīgu emociju, pierakstiet šo brīdi un aizpildiet piecas kolonnas no kreisās uz labo. Vērtējiet no 0 (nemaz) līdz 100 (spēcīgāk nevar būt).

1 Situācija	2 Emocija	3 Automātiskā doma	4 Racionālā atbilde	5 Rezultāts
Kas notika? Kur, kad un ar ko?	Ko jūs sajutāt? Nosauciet emociju un novērtējiet tās stiprumu.	Kas jums iešāvās prātā tieši pirms tam? Cik ļoti jūs tai ticējāt?	Kas liecina par labu šai domai un kas pret? Ko jūs teiktu tuvam cilvēkam? Pierakstiet līdzsvarotāku skatījumu un cik ļoti tam ticat.	Cik ļoti jūs tagad ticat domai? Cik spēcīga emocija ir tagad?
Kad _____	Stiprums _____ /100	Ticība _____ /100	Ticība _____ /100	Ticība tagad _____ /100 Emocija tagad _____ /100
Kad _____	Stiprums _____ /100	Ticība _____ /100	Ticība _____ /100	Ticība tagad _____ /100 Emocija tagad _____ /100
Kad _____	Stiprums _____ /100	Ticība _____ /100	Ticība _____ /100	Ticība tagad _____ /100 Emocija tagad _____ /100

Balm **Tie paši pieci soļi, ar norādēm jūsu telefonā**

Bez maksas iPhone un Android ierīcēm. Bez konta; ieraksti paliek jūsu telefonā.

Pašpalīdzības rīks, neaizstāj terapiju. Krīzē sazinieties ar vietējiem neatliekamās palīdzības dienestiem.

Noskenējiet, lai iegūtu lietotni

balmjournal.app/therapists/app/