Zapis myśli

Gdy zauważasz silną emocję, zanotuj tę chwilę i wypełnij pięć kolumn od lewej do prawej. Oceniaj od 0 (wcale) do 100 (najsilniej, jak to możliwe).

1 Sytuacja	2 Emocja	3 Myśl automatyczna	4 Racjonalna odpowiedź	5 Wynik
Co się stało? Gdzie, kiedy i z kim?	Jaka emocja się pojawiła? Nazwij ją i oceń jej siłę.	Jaka myśl przemknęła przez głowę tuż przedtem? Na ile wydawała się prawdziwa?	Co przemawia za tą myślą, a co przeciw? Co można by powiedzieć bliskiej osobie? Zapisz bardziej wyważone spojrzenie i oceń, na ile w nie wierzysz.	Na ile wierzysz w tę myśl teraz? Jak silna jest teraz emocja?
Kiedy _____	Siła _____ /100	Wiara _____ /100	Wiara _____ /100	Wiara teraz _____ /100 Emocja teraz _____ /100
Kiedy _____	Siła _____ /100	Wiara _____ /100	Wiara _____ /100	Wiara teraz _____ /100 Emocja teraz _____ /100
Kiedy _____	Siła _____ /100	Wiara _____ /100	Wiara _____ /100	Wiara teraz _____ /100 Emocja teraz _____ /100

Balm **Te same pięć kroków, z przewodnikiem w telefonie**

Bezpłatnie na iPhone'a i Androida. Bez konta; zapisy zostają w telefonie.

Narzędzie samopomocy, nie zastępuje terapii. W kryzysie skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi.

Zeskanuj, aby pobrać aplikację

balmjournal.app/therapists/app/