Дневник мыслей

Когда замечаете сильную эмоцию, запишите этот момент и заполните пять колонок слева направо. Оценивайте от 0 (совсем нет) до 100 (сильнее некуда).

1 Ситуация	2 Эмоция	3 Автоматическая мысль	4 Рациональный ответ	5 Результат
Что произошло? Где, когда и с кем?	Что вы почувствовали? Назовите эмоцию и оцените её силу.	Что промелькнуло в голове прямо перед этим? Насколько вы в это верили?	Что говорит за эту мысль и что против? Что бы вы сказали близкому человеку? Запишите более взвешенный взгляд и насколько вы в него верите.	Насколько вы верите мысли теперь? Насколько сильна эмоция теперь?
Когда _____	Сила _____ /100	Уверенность _____ /100	Уверенность _____ /100	Уверенность сейчас _____ /100 Эмоция сейчас _____ /100
Когда _____	Сила _____ /100	Уверенность _____ /100	Уверенность _____ /100	Уверенность сейчас _____ /100 Эмоция сейчас _____ /100
Когда _____	Сила _____ /100	Уверенность _____ /100	Уверенность _____ /100	Уверенность сейчас _____ /100 Эмоция сейчас _____ /100

Balm **Те же пять шагов, с подсказками в телефоне**

Бесплатно для iPhone и Android. Без аккаунта; записи остаются в вашем телефоне.

Инструмент самопомощи, не замена терапии. В кризисной ситуации обратитесь в местные экстренные службы.

Отсканируйте, чтобы скачать приложение

balmjournal.app/therapists/app/