# Щоденник думок

Коли помічаєте сильну емоцію, запишіть цей момент і заповніть п’ять колонок зліва направо. Оцінюйте від 0 (зовсім ні) до 100 (максимально сильно).

| 1 Ситуація | 2 Емоція | 3 Автоматична думка | 4 Раціональна відповідь | 5 Результат |
|---|---|---|---|---|
| Що сталося? Де, коли і з ким? | Що ви відчули? Назвіть емоцію та оцініть її силу. | Що промайнуло в голові саме перед цим? Наскільки ви в це вірили? | Що свідчить за цю думку, а що проти? Що б ви сказали близькій людині? Запишіть зваженіший погляд і наскільки ви в нього вірите. | Наскільки ви вірите в думку тепер? Наскільки сильна емоція тепер? |
| Коли _____ | Сила _____ /100 | Переконаність _____ /100 | Переконаність _____ /100 | Переконаність тепер _____ /100<br>Емоція тепер _____ /100 |
| Коли _____ | Сила _____ /100 | Переконаність _____ /100 | Переконаність _____ /100 | Переконаність тепер _____ /100<br>Емоція тепер _____ /100 |
| Коли _____ | Сила _____ /100 | Переконаність _____ /100 | Переконаність _____ /100 | Переконаність тепер _____ /100<br>Емоція тепер _____ /100 |

**Balm** **Ті самі п’ять кроків, з підказками в телефоні**

Безкоштовно для iPhone і Android. Без акаунта; записи залишаються у вашому телефоні.

Інструмент самодопомоги, не заміна терапії. У кризовій ситуації зверніться до місцевих екстрених служб.

**Скануйте, щоб завантажити застосунок**

balmjournal.app/therapists/app/