

Pagina de inregistrare a gandurilor

Conjunctura/ Situatie	Emotii / Stare de spirit (intensitate masurata 0–100%)	Sensatie fizica	Ganduri inutile / Imagini	Ganduri realiste / alternative Perspectiva mai echilibrata	Ce am facut / Ce as putea sa fac / Tehnici de dezarmare / Care este cel mai bun raspuns? Remasura intensitatii 0-100%
Ce s-a intamplat? Unde? Cand? Cu cine? Cum?	Ce emotie am simtit la momentul respectiv? Ce altceva? Cat de intens a fost?	Ce am observat in corpul meu? In care parte a corpului am simtit?	Ce mi-a trecut prin minte? Ce a fost deranjant? Ce semnifica pentru mine sau ce spun despre mine ori situatie acele ganduri/imagini/amintiri? La ce anume reactionez? Care " buton" este declansat de aceasta? Care ar fi cel mai rau caz despre aceasta sau care ar putea urma?	STOP! Respira....! Este fapt sau opinie? Ce ar spune altcineva despre aceasta situatie? Cum arata imaginea mai mare? Exista si alta varianta in care poate fi privita? Ce sfat as da unei alte persoane?Este reactia mea in masura cu evenimentul actual? Este aceasta, intr-adevar, atat de important precum pare?	Ce as putea face diferit? Ce ar fi mai eficient? Fa ceea ce functioneaza! Actioneaza intelept! Ce ar fi de cel mai mare ajutor mie ori situatiei? Ce consecinte ar urma?