

## Dnevnik automatskih misli

\*Pitanja koja pomažu pri formulaciji automatske misli:

1. Što mi prolazi kroz glavu? O čemu razmišljam?
2. O čemu definitivno NE razmišljam?
3. Što mi znači ova situacija?
4. Stvaram li pretpostavke? Ili sam se nečega sjetio/la?

Datum i vrijeme	Situacija	Emocije	Tjelesna reakcija	Ponašanje	Automatska misao

