

Uputa: Kada zamijetite da Vam se raspoloženje pogoršalo, upitajte se: „Što mi je upravo prošlo kroz glavu?“ i što prije zapišite misao ili predodžbu u stupac AUTOMATSKA MISAO. Zatim popunite ostale stupce.

DATUM / VRIJEME	SITUACIJA	AUTOMATSKA MISAO	EMOCIJE	ADAPTIVNI ODGOVOR	POSljedICA
	1. Koji aktualni događaj, tijek misli, sanjarenje ili sjećanje je izazvalo neugodnu emociju? 2. Koje (ako ih ima) nelagodne fizičke simptome ste imali?	1. Koje misli ili predodžbe su Vam prošle glavom? 2. Koliki je stupanj uvjerenja u svaku od misli u tom trenutku (0-100%)?	1. Koje ste emocije (tuga, anksioznost, ljutnja i sl.) osjetili u tom trenutku? 2. Koliki je bio intenzitet svake emocije (0-100%)?	1. Koju ste kognitivnu distorziju napravili? 2. Upotrijebite pitanja s dna tablice kako biste odgovorili na automatske misli i zapišite sve korisne odgovore. 3. Koliko vjerujete u svaki od odgovora (0-100%)?	1. Koliko sada vjerujete u svaku automatsku misao (0-100%)? 2. Koje emocije sada osjećate i koliko su intenzivne (0-100%)? 3. Što ćete poduzeti?

Pitanja za sastavljanje adaptivnog odgovora: (1) Koji su dokazi da je automatska misao točna? Da nije točna? (2) Postoji li alternativno objašnjenje? (3) Što je najgore što se može dogoditi? Mogu li to preživjeti? Što je najbolje što se može dogoditi? Što je najvjerojatnija posljedica? (4) Što je učinak vjerovanja u automatsku misao? Što bi mogao biti učinak promjene u mom razmišljanju? (5) Što bih trebao poduzeti glede toga? (6) Ako bi _____ (ime prijatelja) bio u takvoj situaciji i to pomislio, što bih mu rekao?