

«فرم ثبت افکار روزانه»

دستورالعمل: هر وقت می‌بینید خلقتان تغییر کرده و بدتر شده‌است، از خودتان بپرسید، «همین الآن چی از ذهنم گذشت؟» و بعد هرچه سریع‌تر فکر یا تصویر ذهنی خودتان را در ستون افکار اتوماتیک بنویسید.

تاریخ	موقعیت	هیجان‌ها	افکار اتوماتیک	پاسخ‌های دیگر	پیامد / نتیجه
	وقتی ناراحت شدید کجا بودید و چه اتفاقی افتاد؟	در آن موقع چه هیجانی احساس می‌کردید (مثلاً اضطراب، غم، خشم و غیره). شدت احساس و هیجان خود را از صفر تا صد درجه‌بندی کنید (۰٪-۱۰۰٪).	چه فکر یا تصویری در ذهنتان بود؟ به چه فکر می‌کردید؟ تا چه اندازه این فکر یا تصویر را باور دارید و به آن معتقدید. میزان باور خود را از صفر تا صد درجه‌بندی کنید (۰٪-۱۰۰٪).	از پرسش‌های انتهای این صفحه برای پاسخ دادن به افکار اتوماتیک منفی استفاده کنید. باور خود را به هر پاسخ از صفر تا صد درجه‌بندی کنید (۰٪-۱۰۰٪). از فهرست خطاهای شناختی هم می‌توانید کمک بگیرید.	دوباره باور خود به فکر یا تصویر ذهنی‌تان را از صفر تا صد درجه‌بندی کنید (۰٪-۱۰۰٪) و شدت هیجان و احساس‌تان را هم از صفر تا صد درجه‌بندی کنید (۰٪-۱۰۰٪).

۱) چه شواهد و مدارکی وجود دارد که این فکر اتوماتیک درست است؟

۲) چه توضیح یا تبیین دیگری برای این رویداد و اتفاق وجود دارد؟

۳) اگر این فکر درست باشد، چه عواقبی به دنبال دارد؟ بدترین و ناراحت‌کننده‌ترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیافتد چیست؟ واقع‌بینانه‌ترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیافتد چیست؟ من در این باره چه می‌توانم انجام دهم؟

خطاهای شناختی ممکن: همه یا هیچ، تعمیم بیش از حد، بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت، نتیجه‌گیری شتابزده، ذهن‌خوانی، پیش‌گویی، بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی، استدلال براساس احساسات، بایدها، برچسب زدن، سرزنش غیر منصفانه.