

Delovni list

Pomoč pri analizi in modifikaciji negativnih misli

Vrstni red:

A - stolpec ⇔ C - stolpec ⇔ B - stolpec ⇔ D - stolpec ⇔ E - stolpec

A - stolpec	B - stolpec	C - stolpec	D - stolpec	E - stolpec
DRAŽLJAJ Zapišite aktualni dogodek ali situacijo, misel, spomin, mentalno predstavo	NEGATIVNA MISEL VEZANA NA DRAŽLJAJ Zapišite svojo "negativno misel" in ovrednotite njeno verjetnost (pred B reši stolpec C)	ODZIV NA DRAŽLJAJ Zapišite telesni, vedenjski in čustven odziv in določite intenzivnost odziva	NOVA MISEL Poiščite in zapišite alternativno misel, ki spodbija verjetnost "negativne misli"	NOV ODZIV Zapišite efekt in ponovno ovrednotite stopnjo prepričanja v "negativno misel" in zapišite ponovno intenzivnost odziva
Dopolnite:	Dopolnite:	Dopolnite:	Dopolnite:	Dopolnite: