

Cvičení - Záznam myšlenek, Kognitivně-behaviorální rámec vztahu,
magisterské studium ergoterapie, Diagnosticko-teapeutické metody v biopsychosociální oblasti, 1 LF UK, 2017

Situace	Emoce	Automatické myšlenky představy	Důkazy podporující „žhavou myšlenku“	Důkazy protirečící „žhavé myšlenky“	Alternativní myšlenky	Nové zhodnocení emocí
Kdo? Co? Kdy? Kde?	Co jsem cítil/a? Hodnocení intenzity emoce (0-100%)	Co mi běželo hlavou těsně předtím, než jsem se začala takto cítit? Podtrhněte „žhavou myšlenku“			Napište alternativní nebo vyváženější myšlenku Zhodnoťte, jak moc věříte každé z těchto myšlenek (0-100%)	Znovu zhodnoťte emoce uvedené v druhém sloupci i další nové emoce (0-100%)

Greenberger, D., Padesky, Ch.A. (2003, str. 88-89)

Cvičení - Záznam myšlenek, Kognitivně-behaviorální rámec vztahu,
magisterské studium ergoterapie, Diagnosticko-teapeutické metody v biopsychosociální oblasti, 1 LF UK, 2017

Greenberger, D., Padesky, Ch.A. (2003, str. 88-89)