Дата и время	Ситуация	Автоматическая мысль	Эмоция	Поведение	Адаптивный ответ	Результат
	1. Какое реальное событие, размышление, фантазия или воспоминание вызвало неприятное переживание? 2. Какие дискомфортные физические ощущения возникали при этом?	1. Какая мысль (мысли) или образы возникали при этом? 2. Насколько сильно Вы были убеждены в каждой из этих мыслей в тот момент?	1. Какие чувства (печаль/ тревога/гнев и т.д.) Вы испытали в тот момент? 2. Насколько интенсивным было каждое Чувство (оцените по шкале от 0 до 100%)?	Что вы сделали в этой ситуации? Насколько это изменило ваши эмоции?	1. Какие мыслительные ошибки Вы допустили? 2. Используйте вопросы, приведенные внизу страницы для выработки ответа на автоматическую мысль (мысли)	1. Насколько Вы убеждены в каждой автоматической мысли сейчас? 2. Какие эмоции Вы испытываете сейчас? Оцените интенсивность эмоции по шкале от 0 до 100%. 3. Как вы измените или изменили свое поведение?

Вопросы для оценки автоматических мыслей

1. Каковы доказательства? Каковы аргументы, подтверждающие автоматическую мысль? Каковы аргументы, ее опровергающие?
2. Существует ли альтернативное объяснение происходящего?
3. Каков наихудший исход? Смогу ли я это пережить? Каков наилучший исход? Каков наиболее реалистичный исход?
4. Каковы последствия моей убежденности в правильности этой автоматической мысли? Что произойдет, если я изменю свое видение ситуации?
5. Что мне следует предпринять в связи с происшедшим?
6. Что бы я сказал (другу), если бы он (она) был в подобной ситуации?
7. Дополнительно – анализ последствий поведения.