

## Gondolatnapló (Padesky, 1995)

<b>Helyzet</b> Mit csináltam? Min gondolkoztam?	<b>Érzés, hangulat</b> Mit éreztem? Hangulat és intenzitása.	<b>Automatikus gondolatok</b> Mi futott át a fejemben, mikor rosszul kezdtem érezni magam? Mennyire voltam meggyőződve rólok? (%)	<b>Bizonyíték, hogy ez igaz</b>	<b>Bizonyíték, hogy ez nem teljesen igaz</b>	<b>Reálisabb gondolat</b> Hogyan válaszolom meg az automatikus gondolatot?	<b>Régi érzés újraértékelése</b> Hogyan változott meg az érzésem. (%)