



فرم ثبت روزانه افکار

دستورالعمل: هر وقت می بینید خلق تان تغییر کرده و بدتر شده است، از خودتان بپرسید «همین الان چی در ذهنم بود؟» و بعد هر چه سریع تر فکر یا تصویر ذهنی خودتان را در ستون افکار اتوماتیک منفی بنویسید. سپس ببینید این افکار تا چه اندازه دقیق و واقع بینانه هستند.

تاریخ	موقعیت	هیجانها	افکار اتوماتیک	پاسخهای دیگر	پیامد/ نتیجه
	وقتی ناراحت شدید کجا بودید و چه اتفاقی افتاد؟	در آن موقع چه هیجانی احساس می کردید (مثلاً اضطراب، غم، خشم و غیره). شدت احساس و هیجان خود را از صفر تا صد درجه بندی کنید (۰-۱۰۰٪).	چه فکر یا تصویری در ذهنتان بود؟ به چه فکر می کردید؟ تا چه اندازه این فکر یا تصویر را باور دارید و به آن معتقدید. میزان باور خود را از صفر تا صد درجه بندی 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 درجه بندی کنید (۰-۱۰۰٪). از فهرست خطاهای شناختی هم می توانید کمک بگیرید.	دوباره باور خود به فکر یا تصویر ذهنی تان را از صفر تا صد درجه بندی کنید (۰-۱۰۰٪) و شدت هیجان و احساسات را هم از صفر تا صد درجه بندی 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 ناراحت کننده ترین چیزی که می تواند اتفاق بیافتد چیست؟ واقع بینانه ترین چیزی که می تواند اتفاق بیافتد چیست؟ من در این باره چه می توانم انجام دهم؟

خطاهای شناختی ممکن: همه یا هیچ، تعمیم بیش از حد، بی توجهی به جنبه های مثبت، نتیجه گیری شتابزده، ذهن خوانی، پیش گویی، بزرگ نمایی و کوچک نمایی، استدلال براساس احساسات، پایدها، برجسب زدن، سرزنش غیر منصفانه.