

REGISTRERING AV NEGATIVE TANKER

Instruksjon: Når du merker en forverring i humøret ditt så spør deg selv: ”Hvilke tanker dukker opp akkurat nå?

Skriv så ned tanken eller forestillingen så snart du kan i Automatiske Tanke Kolonnen.

Situasjon Beskriv: 1. Aktuell hendelse som vekker en ubehagelig følelse, eller 2. Tankerekke, dag-drømmer, eller minner som vekker ubehagelig følelse	Automatisk Tanke (r) 1. Skriv ned automatisk Tanke® som dukket opp like før følelsen(e)	Følelse(r) , kroppslige symptomer og Atferd 1. Spesifiser trist, engstelig, sint etc. 2. Ubehagelige fysiske Symptomer 3. Atferd