

Рабочий лист «Автоматические негативные мысли»

Часто автоматические негативные мысли возникают под влиянием определенных внешних факторов - ситуаций, в которые мы вступаем, или событий, происходящих в нашей жизни. Работая с таблицей слева направо, перечислите в первом столбце наиболее распространенные триггеры. Здесь приведен пример, который поможет вам начать. В центральном столбце запишите мысли, связанные с этим триггером. В последнем, правом столбце постарайтесь придумать более позитивную, конструктивную, сочувствующую себе, и полезную мысль, которую вы можете использовать вместо вредной.

Триггер	Автоматическая отрицательная мысль	Перефразированная мысль
Я опоздал на занятия.	"Я безнадежный студент и провалю семестр".	"Я плохо спланировал свой маршрут, но это легко исправить. В следующий раз я сяду на более ранний поезд".