

Рабочий лист «Когнитивная реструктуризация мыслей»

Этот рабочий лист содержит список вопросов, с помощью которых вы можете побороть все нежелательные или бесполезные мысли, беспокоящие вас.

Какие факты подтверждают эту мысль?
Какие факты противоречат ей?
Каким будет наихудший результат, если эта мысль окажется верной?
Использую ли я прошлый опыт для чрезмерного обобщения? Какой?
Могу ли я как-то позитивно посмотреть на ситуацию? Как?
Будет ли эта ситуация иметь значение через день? А через неделю или месяц? Как?

Когнитивная реструктуризация мыслей

Как я уже справлялся с этим сценарием?

Что бы посоветовал мой друг по поводу этой ситуации?

Что я бы посоветовал другу в подобной ситуации?

Что я готов принять в отношении этого события или человека?

Помогают ли мои мысли справиться с этим сценарием? Или они усугубляют ситуацию?

Могу ли я реально контролировать ситуацию?

Кроме меня самого, что еще может повлиять на эту ситуацию?