

*Obserwacja myśli, emocji
i reakcji*

SYTUACJA

Co się wydarzyło? Kiedy?
Gdzie? Co robiłem/-am?

MYŚLI

Jaka myśl automatyczna
przyszła mi do głowy?

EMOCJE

Jakie emocje poczułem/-am?
Ocena w skali 0-100%.

CIAŁO

Co poczuło moje ciało?
Gdzie to poczułem/-am?

ZACHOWANIE

Co zrobiłem/-am w reakcji
na tą sytuację?