



Spomni se na nedavni dogodek, ko si bil/bila zelo potr/potrta in poskusi ugotoviti, katere misli si takrat občutil/občutila. Nato izberi eno izmed misli, morda tisto, ki ti povzroča najbolj intenzivno čustvo in s pomočjo spodnjih vprašanj poskusi oblikovati misel, ki je bolj podprta z dokazi oziroma bolj realistična.

Opis dogodka, ki me je vznemiril ali potrl:	Kakšne misli so se mi pojavile ob tem?	Katera čustva sem ob tem občutil/občutila? Kako močna so bila ta čustva (od 1–10)?
---	--	--

Izzovi svoje misli – izberi eno od zgoraj zapisanih misli: \_\_\_\_\_

Kaj se je že zgodilo v preteklosti? Kaj se je največkrat zgodilo v podobni situaciji?	
Ali obstaja kakšna druga razlaga dogodka (pogled iz drugega zornega kota)?	
Prepoznam v svojih mislih kakšno miselno past?	
Kaj je najhujše, kar se lahko zgodi? Lahko živim s tem? Kako se lahko spoprimem s tem?	Kaj je najboljše, kar se lahko zgodi?
Kaj bi svetoval/svetovala prijatelju, če bi imel enake misli?	
Kaj se bo najverjetneje zgodilo?	
Ali lahko na podlagi zapisanega oblikujem bolj realistično misel?	
Kako se počutim sedaj? Kako intenzivno je to čustvo?	