|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| מצב (תיאור קצר ואובייקטיבי של המקרה) | רגשות: למשל עצוב, מתוח.  עוצמת הרגש (1-10) | מחשבות אוטומטיות: כתוב מחשבות אוטומטיות המתלוות לרגש | עיוותי חשיבה: זהה עיוותי חשיבה העומדים ביסוד המחשבה האוטומטית | מחשבות מתקנות: רשום מחשבה הגיונית המחליפה מחשבה אוטומטית | תוצאה: עוצמת הרגש לאחר זיהוי עיוותי החשיבה  (1-10) |
|  |  |  |  |  |  |