

יומן טעויות חשיבה/ששת האלמנטים

לאירועים כשלעצמם אין עצמה רגשית. הפרשנות שלך לאירוע - היא שגורמת לרגשות שלך.
על ידי שליטה ושינויי המחשבות תוכל/י לשלוט ברגשות.

דירוג מחדש של רגשות בסולם של 0-100	מחשבות חילופיות מחשבה הגיונית המחליפה את המחשבה האוטומטית	עיוותי חשיבה זהה את העיוות העומד ביסוד המחשבה האוטומטית	מחשבות אוטומטיות מה חשבת בדיוק לפני ובמשך התחושה הבלתי נעימה	רגשות עצוב/מתוח/ כועס וכו' עוצמת הרגש בסולם של 0-100	מצב מתי? היכן? מי? מה קרה?