

יומן מחשבות CBT

לתפוס את המחשבה, לבדוק את הראיות, למצוא נקודת מבט מאוזנת יותר. 5-10 דקות.

1. הסיטואציה

מה קרה? איפה, מתי, עם מי?

2. רגשות

שם לכל רגש ועוצמה (0-100%).

רגש	עוצמה לפני	עוצמה אחרי

3. המחשבה האוטומטית

מה עבר לכם בראש? הקיפו את המחשבה ה"חמה" – זו שכואבת הכי הרבה. כמה אתם מאמינים בה (0-100%)?

4. ראיות שתומכות במחשבה

עובדות בלבד – מה מצלמת וידאו הייתה מתעדת?

5. ראיות שלא תומכות במחשבה

יוצאים מן הכלל, הסברים אחרים, מה הייתם אומרים לחבר, ניסיון מהעבר.

6. מחשבה מאוזנת

משפט הוגן ואמין שלוקח בחשבון את שני הטורים.

כמה אתם מאמינים עכשיו במחשבה המקורית? מה עוצמת הרגש עכשיו?

100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---

טיפ: המטרה היא לא "לחשוב חיובי" אלא לחשוב מדויק. אם המחשבה המאוזנת מרגישה מאולצת – חזרו לראיות. אפשר לעשות את התרגיל גם באפליקציית AILAMA Mind: היא מנחה שלב-שלב ושומרת יומן פרטי.