



Data:.....

### Podstawowa tabela myśli automatycznych

Fundamentem terapii poznawczo-behavioralnej jest obserwowanie myśli, które pojawiają się automatycznie w reakcji na rozmaite sytuacje, a także zauważanie konsekwencji tych myśli – czyli wywoływanych przez nie emocji, zmian w ciele i zachowań.

<b>Sytuacja</b> - kto, co zmienił/o mój stan psychofizyczny?	<b>Myśli</b> - jakie myśli lub obrazy pojawiły się w reakcji na tę sytuację?	<b>Emocje</b> - np. niepokój, lęk, złość, smutek	<b>Reakcje cielesne</b> - np. przyspieszone bicie serca, ucisk w żołądku, spadek energii	<b>Zachowania</b> - np. wyjście z pokoju, udawanie, że nic się nie dzieje

#### **Bardzo ważne:**

1. Opisz sytuacje z ostatniego tygodnia/ dwóch tygodni które wywołały w Tobie szczególnie silne emocje;
2. Opisz konkretną sytuację (na przykład: „egzamin z historii prawa”);
3. Ważne jest to by rozróżnić emocje od myśli;
4. To ćwiczenie stanowi tylko jedno z elementów pracy nad sobą. Jedno ćwiczenie nie rozwiąże Twoich problemów. Tylko regularna praca nad sobą może pomóc uzyskać stałe efekty.

kontakt: [kupryjaniukanna@gmail.com](mailto:kupryjaniukanna@gmail.com)

[www.anna-kupryjaniuk.pl](http://www.anna-kupryjaniuk.pl)