

יומן מחשבות ורגשות

ניהול מחשבות

CBT



איזו מחשבה עוברת לי בראש? איזו מחשבה אוטומטית קופצת לי לראש?

איזה רגש אני מרגישה?

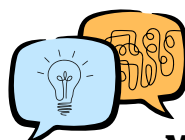
מה קרה? מה גרם למחשבה או לרגש להופיע?

הוכחות נגדיות -

הוכחות שסותרות את המחשבה האוטומטית שעוברת לי בראש

מחשבות חלופיות -

מחשבות שיכולות להחליף את המחשבה האוטומטית שעוברת לי בראש:



M.S.W

עידן שחר-אלבז

idanelbaz.com

2024 ©