MINČIŲ REGISTRAVIMAS

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **l. Situacija** | **2. Nuotaikos** | **3. Automatinės mintys (vaizdiniai)** | **4. Pačią****svarbiausią****mintį****patvirtinantys****įrodymai** | **5. Pačiai****svarbiausiai****minčiai****prieštaraujantys****įrodymai** | **6. Alternatyvios arba****balansuotos mintys** | **7. Dabar****įvertinkite****nuotaikas** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Su kuo buvai?Ką darei?Kada taibuvo?Kur buvai? | Kiekvieną nuotaikąapibūdinkite vienužodžiu.įvertinkitenuotaikosintensyvumą(0-100%). | Atsakykite į kai kuriuos arba į visusklausimus: apie ką galvojau prieš užplūstant šiems jausmams? Kokią iš to galima daryti išvadą apie mane?Ką tai sako apie mane mano gyvenimą ir ateitį? Ko bijau, kad neatsitiktų? Jeigu tai tiesa, kokio blogiausio dalyko dabar galima tikėtis? Kokios nuomones apie mane bus kiti, kokius jausmus jiems sukelsiu? Kaip tai paveiks kitą, kitus, visus apskritai? Kokie vaizdiniai ateina į galvą šioje situacijoje, ką prisimenu? | Trečioje skiltyje ratu apibrėžkite pačią svarbiausią mintį, kurią ketinate įrodyti.Surašykite šią išvadąPatvirtinančius faktinius įrodymus. (Venkite skaityti kitų žmonių mintis ir interpretuoti faktus.) |  | Užrašykite alternatyviąArba balansuotą mintį.įvertinkite, kiek tikitekiekviena iš alternatyviųarba balansuotų minčių(0-100%). | Dar kartą pajuskite2 skiltyje surašytusjausmus. Kiekvienojausmo intensyvumą įvertinkitenaudodamiesi(0-100%) skale. Jeigu atsirado naujų jausmų,įvertinkite ir juos. |

## Parengta pagal Dennis Greenberger, Christine Padesky „Nuotaika paklūsta protui: keiskite jauseną keisdami mąstyseną”