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 tai  buvo?  Kur buvai? | Kiekvieną nuotaiką  apibūdinkite vienu  žodžiu.  įvertinkite  nuotaikos  intensyvumą  (0-100%). | Atsakykite į kai kuriuos arba į visus  klausimus: 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 išvadą  Patvirtinančius faktinius įrodymus. (Venkite skaityti kitų žmonių mintis ir interpretuoti faktus.) |  | Užrašykite alternatyvią  Arba balansuotą mintį.  įvertinkite, kiek tikite  kiekviena iš alternatyvių  arba balansuotų minčių  (0-100%). | Dar kartą pajuskite  2 skiltyje surašytus  jausmus. Kiekvieno  jausmo intensyvumą įvertinkite  naudodamiesi  (0-100%) skale. Jeigu atsirado naujų jausmų,  įvertinkite ir juos. |

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