

Inventar de gânduri

Situația	Emoțiile tale	Gândurile automate	Pledoaria pentru gândul / credința negativă	Dovezi împotriva convingerii negative	Gândul alternativ (echilibrat)	Reevaluarea stării
În această coloană vei scrie ce se întâmplă în momentul în care ai început să te simți tulburat. Acest lucru îți va permite să identifici situațiile care declanșează momentele critice și te va ajuta să înțelegi contextul în care îți apar gândurile automate negative. Îți vrei nota: cu cine erai, ce făceai și orice altă schimbare semnificativă din mediul tău, care ar putea fi importantă.	Cel mai probabil, situația va determina o schimbare a stării pe care o ai, semnalându-ți faptul că și-au făcut apariția niște gânduri negative. Notează fiecare emoție pe care o încerci, cât mai precis cu putință. Spre exemplu, în loc să scrii „mă simt rău”, este mult mai util să scrii că te simți „subestimat”, „dezamăgit”, „trist”, „nesigur”. Aceste etichete exacte te ajută să ajungi mai repede la gândurile automate negative cu care se află în relație.	În această coloană vei scrie gândurile automate care îți trec prin minte în momentul în care simți că începe să îți se schimbe starea. La început, scrie cât de multe poți. După ce le-ai adunat pe toate, vei putea să le sortezi și să le identifici pe cele cu adevărat „fierbinți” (adică acelea care par să fie cele mai neplăcute și mai supărătoare.	În această coloană vei scrie motivele pentru care gândul tău negativ pare credibil. Fii atent la experiențele care i-au consolidat credibilitatea. În această etapă trebuie să te străduiești o să construiești o pledoarie cât mai solidă pentru gândurile automate negative. Altfel, când vei încerca să le combați, s-ar putea să nu acționezi asupra problemelor reale.	Aici vei folosi ceea ce ai învățat referitor la identificarea erorilor de gândire. Vei analiza argumentul din coloana a 4-a, cu scopul de a-i găsi slăbiciuni. Poți să notezi și alte dovezi pe care le ai la dispoziție și care contrazic credința negativă.	În această coloană vei combina informațiile și argumentele din cele 2 coloane anterioare. Încearcă să ajungi la o nouă poziție care să ia cu adevărat în considerare toate faptele și care să prezinte o interpretare obiectivă și rezonabilă a situației	După ce ai trecut prin etapa polemică cu gândurile și convingerile tale, acum este necesar să îți reevaluezi emoțiile (coloana 2). Noul tău gând alternativ a avut vreun impact asupra stării tale? Dacă procentajul a scăzut, atunci te afli pe drumul cel bun. Dacă nu, este necesar să reevaluezi etapele de la începutul inventarului.



Situația	Emoțiile tale	Gândurile automate	Pledoaria pentru gândul / credința negativă	Dovezi împotriva convingerii negative	Gândul alternativ (echilibrat)	Reevaluarea stării