

Gondolat napló - Depresszió

Szituáció	Mérgező gondolatok , belső képek	Érzések: • Érzelmek 0-100% • Fizikai testérzések	Alternatív viselkedésmódok/ egészségesebb, kiegyensúlyozottabb hozzáállás	Mit is csináltam? Mi segített? Terv-mit kellene tennem? Strukturált gondolkodás alapján kigondolt viselkedési terv	Újraértékelt érzések 0-100%
<p>Mi történt? Hol? Mikor? (nap és időpont) Ki volt még ott?</p>	<p>Mi futott át az agyamon? Mi zavart engem? Mit jelentettek számomra azok a gondolatok/képek/ emlékek, mit mondanak ezek rólam és a helyzetről? Mire is reagálok igaziból? Mi az én „piros gomb”-om (amitől robbanok)? Mi lenne ebben a helyzetben a legrosszabb, vagy milyen legrosszabb kimenetet vérok, ami innen eredne?</p>	<p>Milyen érzelmek voltak bennem akkor? Mi más? Milyen volt ezek erőssége? Mit éreztem a testemben/milyen testérzéseim voltak?</p>	<p>A dolgokat a „sötét szemüvegen” keresztül nézem? Hogyan értelmezném ezt e nélkül a szemüveg nélkül? Kihagyok vagy rosszul értékelek valami alternatív/más nézőpontot? Mit mondana erről a helyzetről egy mások ember? Van más módja az erről a helyzetről való gondolkodásnak? Mi lenne egy teljesebb kép? Mit javasolnék én, ha más lenne ebben a helyzetben? A reakcióm arányos a történésekkel? Tény vagy szubjektív vélemény?</p>	<p>Mit tehetnék másként? Mi lenne egy hatékonyabb viselkedésmód? Csináljon <u>valamit!</u> Mi lenne a legjobb számomra, vagy a helyzet mitől oldódna? Mi a következménye az ilyenkor valamit csinálásnak? és a nem semmit nem csinálásnak?</p>	<p>Mit érzek most? Milyen ennek az érzésnek az intenzitása/erőssége?</p>