

ДНЕВНИК НА МИСЛИТЕ И ЧУВСТВОТА

<p>СИТУАЦИЯ Какво правеше и за какво си мислеше, когато започна да се притесняваш?</p>	<p>ОТКЛИК</p>
<p>ЧУВСТВА Какви емоции изпита? Отбележи силата им по скалата от 1 до 100.</p>	<p>ОТКЛИК</p>
<p>НЕГАТИВНИ МИСЛИ За какво си мислеше преди да се притесниш?</p>	<p>ОТКЛИК</p>
<p>РЕАЛИСТИЧНИ МИСЛИ Напиши реалистична и конструктивна реакция на своите негативни мисли.</p>	<p>ОТКЛИК</p>
<p>РЕЗУЛТАТ Как се чувстваш сега, след като си отговорил (а) позитивно на своите негативни емоции?</p>	<p>ОТКЛИК</p>