

Rekod Pemikiran CBT

Di manakah anda?	Emosi atau perasaan?	Pemikiran Automatik Negatif	Bukti yang menyokong pemikiran	Bukti yang tidak menyokong pemikiran	Alternatif fikiran	Emosi atau perasaan?
<p>Di manakah kamu? Apakah yang kamu lakukan? Siapa dengan anda?</p>	<p>Contoh:-Marah, sedih,takut Peratus 0-100%</p>	<p>Apakah fikiran yang terlintas di dalam minda anda? Apakah memori ataupun imej yang anda sedang fikirkan?</p>	<p>Apakah fakta menyokong kebenaran pemikiran atau imej ini?</p>	<p>Apakah fakta menunjukkan bahawa pemikiran atau imej ini tidak benar pada setiap masa? Jika kawan baik saya mempunyai pemikiran ini apa yang akan saya beritahu mereka? Adakah terdapat mana-mana pengalaman sebelum ini yang bercanggah dengan pemikiran ini? Adakah saya terus cepat buat kesimpulan?</p>	<p>Tulis satu pemikiran baru yang mengambil kira bukti yang menyokong dan menentang pemikiran asal</p>	<p>Bagaimana anda rasa tentang keadaan sekarang? Peratus 0-100%</p>