

فرم ثبت افکار خودکار منفی

کاربرد: این فرم به مراجع کمک می‌کند افکار خودکار منفی را شناسایی کرده و ارتباط آن‌ها با هیجانات و رفتارهای خود را بررسی کند.

راهنمای استفاده: لطفاً در هر موقعیتی که احساس ناخوشایند یا هیجان شدیدی تجربه می‌کنید، اطلاعات را در جدول زیر وارد کنید.

موقعیت رویداد	هیجان	فکر خودکار	درجه باور (۰ تا ۱۰۰)	رفتار یا پاسخ