

## سجل الأفكار

الاسم : .....

رقم الملف: ..... التاريخ: .....

النتيجة	رد الفعل المنطقي	العواطف	الأفكار الأتوماتيكية	الموقف
حدد وقس العواطف المترتبة على ذلك (٠-١٠٠%) صف التغير في السلوك	حدد أخطاء التفكير. اكتب رد فعل منطقي للأفكار الأتوماتيكية. سجل اعتقادك برد الفعل المنطقي (٠-١٠٠%).	حدد عاطفتك اثناء الموقف. اعطاها درجة (٠-١٠٠%)	اكتب الأفكار الأتوماتيكية التي سبقت العواطف. سجل مدى اعتقادك بصحة الفكرة (٠-١٠٠%)	اوصف: موقف حقيقي (أو سلسلة أفكار) أدى الى مشاعر غير سارة أو احساس جسدية مزعجة