

具体的場面
(5W1H)

気分・感情と
その強度[%]

自動思考
とその強度[%]

自動思考の検討

自動思考の根拠

現実にはどんなことになりそうか

自動思考の反例

以前似たような体験をしたときどんな対処をしたか

自動思考を信じるメリット

他の人ならこの状況にどう対処するだろうか

自動思考を信じるデメリット

この状況に対してどんなことができそうか

最悪どんな可能性があるか

もし____（友人）だったら何と言ってあげたいか

軌跡が起きたらどんな素晴らしいことになるか

自分自身に対してどんなことを言ってあげたいか

新たな思考・確信度[%]

%

%

%

%

%

%

もとの自動思考に対する現在の確信度 → [%]

現在の気分とその強度

→ [%]

→ [%]

→ [%]