## **Model poznawczy – raport**

Obszar	Rodzina			
Kto?	Fgh	Kiedy?	2025-04-02	Gdzie?
Opis sytuacji ggggg				
Myśli automatyczne hfhfh				
Emocje i nastroje				
Emocja 1	Złość - Wkurzenie - 50		%	
Emocja 2	Złość - Wkurzenie - 95		%	
Reakcje behawioralne – impuls (co zrobiłem/najchętniej bym zrobił) fhfhgf				
☑ Brak odpowiedzi				
Dowody za myślą automatyczną fghfghfg				
Dowody przeciw myśli automatycznej fghfhfghttg				
Myśl alternatywna tutyudtuty				