

Date Range: 06 июня 2024 - 13 июня 2024

| Дата | Ситуация | Автоматическая мысль | Эмоции | Ощущения | Поведение | Уровень дискомфорта | Когнитивные искажения | Адаптивный ответ | Комментарий после | Обновленная оценка дискомфорта |
|-------------|--------------------------|---------------------------------------|--|----------|-----------|---------------------|---|--|-------------------|--------------------------------|
| 7 июня 2024 | | 1. | | | | 1 | | 1. | | |
| 7 июня 2024 | | 1. | Грусть, Печаль | | | 1 | Эмоциональное Обоснование, Долженствование | 1. | | |
| 9 июня 2024 | У меня сломался карандаш | 1. Я вечно все ломаю 2. Неудачница | Сильная грусть | термор | | 5 | Катастрофизация, «Навешивание Ярлыков» | 1. Я по крайней мере иногда ничего не ломаю 2. Человек сломавший карандаш | | |
| 9 июня 2024 | | 1. | Любовь, Удовлетворение, Признательность, Спокойствие | | | 1 | Мышление «Всё Или Ничего», Обесценивание Положительного | 1. | | |