Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| **Автоматические мысли (самокритика)** | **«Когнитивное искажение»** | **«Рациональный ответ (самозащита)»** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |