

## Hugsanaskrá

Taktu þér stuttan tíma daglega í eina viku (gott að setja áminningu í símann). Veldu atvik úr deginum þegar þú fannst tilfinningu og skráðu niður hverjar aðstæðurnar voru, hvað þú varst að hugsa, hvernig þér leið og hvað þú gerðir/hvernig þú brást við. Ef þú getur ekki fyllt út alla dálkana í hvert sinn er það allt í lagi. Flestum finnst þetta erfitt til að byrja með.

Aðstæður	Sjálfvirkar neikvæðar hugsanir	Tilfinningar	Hegðun
Hvað varstu að gera? Hverju tókstu eftir?	Hvað varstu að hugsa? Hversu mikið trúðir þú hugsuninni?	Hvaða tilfinningu fannstu fyrir? Hversu sterk var hún (0-10)?	Hvað gerðir þú?