

КПТ-дневник мыслей: шаблон для печати

ЭмоАтлас · emoatlas.ru

Заполняйте строку, когда эмоция заметно усилилась. Силу эмоций оценивайте от 0 до 100. В столбце «Против» помогают вопросы: что сказал бы другу в такой ситуации? Какие факты не укладываются в эту мысль? Что самое вероятное, а не самое страшное?

Шаблон КПТ-дневника мыслей

[illegible]

Когнитивные искажения: подсказка к столбцу «Против». Найдите ловушку, в которую попала мысль, — так проще подобрать факты против неё.

- **Катастрофизация** — сразу худший исход: «Одна неловкая встреча — и меня уволят».
- **Чтение мыслей** — уверенность, что знаете, что думают другие: «Замолчали, потому что им скучно со мной».
- **Всё или ничего** — только крайности: «Не идеально — значит провал».
- **Сверхобобщение** — правило из одного случая: «У меня всегда всё срывается».
- **Долженствование** — жёсткие «должен»: «Я должна справляться без помощи».
- **Эмоциональное обоснование** — чувство как доказательство: «Мне стыдно, значит, я сделала что-то ужасное».
- **Ярлыки** — один резкий ярлык вместо описания: «Я неудачник» вместо «Я ошибся».
- **Фильтр** — видно только плохое: «Всем понравилось, но один зевнул — значит, провал».
- **Обесценивание хорошего** — хорошее «не считается»: «Похвалили из вежливости».
- **Предсказание будущего** — прогноз как факт: «Точно не возьмут на эту работу».
- **Персонализация** — ответственность за то, что от вас не зависит: «Вечер не удался из-за меня».

Как оценивать: у автоматической и взвешенной мысли отметьте, насколько вы в неё верите (0–100 %). Цель — не ноль, а заметный сдвиг.

Как пользоваться — в статье «КПТ-дневник мыслей: шаблон, схема СМЭР и пример заполнения»: emoatlas.ru/blog/kpt-dnevnik. Материал для самонаблюдения, не заменяет консультацию специалиста.