RESTRUCTURAREA GÂNDURILOR

Încearcă să priveşti modul în care gândeşti asemenea unui om de ştiinţă. Examinează-ţi gândurile ca pe nişte ipoteze ce trebuie testate. Pentru a restructura gândul, răspunde la următoarele întrebări: 1) Care sunt dovezile (faptele) care susţin acest gând? Care sunt dovezile (faptele) împotriva acestui gând? 2) Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Care este cel mai bun? Care este cel mai probabil? 3) Dacă s-ar întâmpla lucrul de care mă tem cel mai mult, cum aş face faţă? 4) Care sunt efectele faptului că gândesc aşa? Care sunt beneficiile şi care sunt costurile? 5) Ce aş spune unui prieten care ar fi în situaţia mea?

Gândul *(opţional: descrie situaţia pe scurt şi notează emoţia pe care ai simţit-o)*	**Restructurarea gândului**	**Gândul adaptativ**