

Jurnalul gândurilor

Data: _____

Completează când observi o emoție intensă. Nu e nevoie să faci toate coloanele deodată — primele trei sunt suficiente la început.

SITUAȚIA	EMOȚIA	GÂNDUL AUTOMAT	CE SUSȚINE GÂNDUL	CE ÎL CONTRAZICE	UN GÂND ECHILIBRAT	EMOȚIA ACUM
<i>când, unde, cu cine, ce se întâmplă</i>	<i>și cât de intens, 0-100</i>	<i>ce mi-a trecut prin minte</i>	<i>fapte, nu impresii</i>	<i>fapte, nu încurajări</i>	<i>ce rămâne adevărat după ce pun dovezile alături</i>	<i>0-100</i>

Emoția scade de obicei, dar rareori până la zero — și nici nu e nevoie. Dacă dovezile susțin gândul inițial, treci la ce se poate face în situația reală.

Jurnalul gândurilor *cum se completează*

Cum alegi momentul

Completează cât mai aproape de situație, cât timp o ții minte. Alege momentele în care emoția a fost intensă sau reacția ți s-a părut disproporționată.

Cum găsești gândul automat

- Întreabă-te: ce mi-a trecut prin minte chiar înainte să simt asta?
- Dacă apar mai multe gânduri, alege-l pe cel care doare cel mai tare. Acela e gândul fierbinte.
- Scrie-l în cuvintele tale, așa cum a sunat în minte, nu într-o formă îngrijită.

Ce înseamnă „dovadă”

Un lucru pe care l-ar putea observa și altcineva: ce s-a spus, ce s-a întâmplat, ce ai văzut. Impresiile, temerile și interpretările nu sunt dovezi — oricât de convingătoare ar fi.

Greșeli frecvente

- Coloana cu dovezi contra devine o listă de încurajări. Nu scrie „totul va fi bine”, ci ce contrazice concret gândul.
- Gândul alternativ sună fals pentru că e prea optimist. Dacă nu îl crezi, nu funcționează. Caută formularea pe care o poți crede.
- Aștepți ca emoția să ajungă la zero. O anxietate de 30 într-o situație ambiguă este un răspuns normal.

Dacă gândul se dovedește adevărat

Se întâmplă, și nu înseamnă că exercițiul a eșuat. Dimpotrivă: ai aflat ceva real. De acolo întrebarea se schimbă — ce pot face în legătură cu situația, ce nu pot schimba, și care e următorul pas.

Cât de des

Două-trei situații pe săptămână sunt de ajuns. Scopul nu este să acoperi tot, ci să exersezi până când verificarea devine un reflex — iar atunci nu mai ai nevoie de fișă.