ثبت روزانه افکار

توضیح: هنگامی که احساس ناخوشایندی را تجربه می‌کنید، به موقعیتی که ظاهراً باعث بروز آن شده توجه کنید. (چنانچه این احساس هنگام اندیشیدن و یا در رویا بودن بروز کرده، لطفاً آن را مشخص کنید.) سپس به افکار خودآیندی که همراه این احساس است توجه کنید. میزان باور خود را نسبت به این افکار ثبت کنید: ۰ ٪ = اصلاً باور ندارم ؛ ۱۰۰٪ = کاملاً باور دارم . هنگام ارزیابی میزان احساس خود توجه داشته باشید که: ۱= اثری ضعیف ازآن احساس ؛ ۱۰۰ = اثری شدید از آن احساس می‌باشد.

تاریخ	موقعیت	احساس(ها)	فکر (افکار) خودآیند	پاسخ (های) واقع بینانه	نتیجه
	شرح دهید: ۱.رویداد و واقعه‌ای که منجر به احساس ناخوشایند شد، یا ۲.جریان افکار، رویاها یا خاطراتی که منجر به احساس ناخوشایند شدند.	۱.احساس خود را مشخص کنید. مثل غمگینی، اضطراب، عصبانیت و غیره ۲.میزان احساس خود را از یک ۱ تا ۱۰۰ ارزیابی کنید.	۱.فکر (افکار) خودآیند خود را که قبل از احساس (احساساتتان) بروز کرده را بنویسید. ۲.میزان باور خود را از ۰ تا ۱۰۰ ٪ ارزیابی کنید.	۱.پاسخ (پاسخ‌های) واقع‌بینانه خود را نسبت به فکر (افکار) خودآیند بنویسید. ۲.میزان باور خود را نسبت به پاسخ‌های واقع‌بینانه را از ۰ تا ۱۰۰٪ ارزیابی کنید.	۱.میزان باور خود را نسبت به فکر (افکار) خودآیند دوباره مورد ارزیابی قرار دهید از ۰ تا ۱۰۰٪ ۲.احساسات بعدی خود را مشخص کرده و از ۰ تا ۱۰۰٪ مورد ارزیابی قرار دهید.