

1. Sytuacja	2. Emocje powiazane z sytuacja	3. Mysli negatywne powiazane z sytuacja	4. Zachowania powiazane z sytuacja	5. % emocji z tab 2	6. Co o tym świadczy (myśli negatywne) z tab 3	7. Co o tym NIE świadczy (myśli negatywne) z tab 3	8. Racjonalne nowe myśli na daną sytuację po uwzględnieniu za i przeciw z tab 6& 7	9. % emocji z tab. 2 po zakończeniu ćwiczenia
Spóźniam się do pracy	lęk , strach frustracja	Jestem głupi nigdy sobie nie radzę, wyleją mnie z pracy	Wycofanie szukanie wymówek	100%	Często się spóźniam	Zdarza Mi się spóźnić ale jestem dobrym pracownikiem	Zadzwonię do pracy powiem ze sie spoznie	50%

