

Séma napló:

Kiváltó helyzet:

.....
.....

A helyzetbe előtörő érzések/ézelmek:

.....
.....

Az ézelmek mellett, milyen gondolataim voltak:

.....
.....

Adott helyzetbe a viselkedésem/reakcióm:

.....
.....

Sémá(i)m, melyek aktivizálódtak:

.....
.....

Egészségesebb lenne így látni a helyzetet (így is láthatnám a helyzetet):

.....
.....

Logikus és realiztikus felmerülő aggodalmak lehetnek:

.....
.....

A helyzetre adott túlreagáló válaszaim/átgondolatlan reakcióim:

.....
.....

Egészségesebb viselkedés/helyzetkezelés a jövőre nézve:

.....
.....