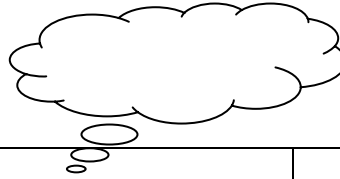


Hugræn atferlismeðferð
Hugsanaskrá



Dagur	Tilfinning(ar) <i>Hvaða tilfinningu finnur þú fyrir? Hversu slæm er hún (0-10)?</i>	Aðstæður <i>Hvað varstu að gera eða hugsa um?</i>	Sjálfvirkar hugsanir <i>Hverjar voru hugsanir þínar? Hversu mikið trúðir þú hverri þeirra (0-100)?</i>	Skynsamlegt svar <i>Hver eru rökrétt svör þín við sjálfvirku hugsununum? Hversu mikið trúir þú hverri þeirra (0-100)?</i>	Niðurstaða <i>1. Hversu mikið trúir þú hugsuninni núna (0-100)? 2. Hvernig líður þér (0-10)? 3. Hvað getur þú gert núna?</i>