

適応的思考を考える

日付 年 月 日 氏名： _____

状況	<hr/> <hr/> <hr/>
気分 身体反応	<hr/> <hr/> <hr/>
自動思考	<hr/> <hr/> <hr/>
自動思考 を支持す る根拠	<hr/> <hr/> <hr/>
自動思考 に対する 反証	<hr/> <hr/> <hr/>
認知の ゆがみ	<hr/> <hr/> <hr/>
新たな 適応的 思考	<hr/> <hr/> <hr/>
気分や 身体反応 の変化	<hr/> <hr/> <hr/>