

Registrering av negative automatiske tanker

(3-koloneskjema)

Når du merker en forverring i humøret, spør deg selv: "Hvilke tanker dukker opp akkurat nå"? Skriv ned tanken i kolonnen for negative automatiske tanker.

Dato	Situasjon	Negative automatiske tanker	Følelser
	Hva gjorde du, tenkte du på eller så for deg? Beskriv aktuelle hendelser som vekket ubehag eller tankerekker. Hvem var du sammen med?	Hva tenkte jeg på like før jeg følte det slik? Hvor mye tror jeg på hver av disse tankene? (fra 0 – 100 %). Hva sier det om meg, livet mitt og fremtiden min? Hva er jeg redd for skal skje? Hva er det verste som kan skje hvis dette er sant?	Beskriv hver følelse med 1 ord. Hvor ille var det? Grader følelsene (0 – 100).