|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. 情境(何人?何事?何處?何時?) | 1. 情緒 2. 你有甚麼感覺? 3. 依序評估每一個情緒   (0-100%) | 1. 自動化思考(或畫面) 2. 當你開始有這種感覺之前，你的腦中閃過甚麼念頭?有沒有任何想法或畫面? 3. 將最關鍵的一個念頭圈起來 | 4.證據:支持最關鍵念頭的證據 | 5.反證:不支持最關鍵念頭的證據 | 6.替代性或平衡性想法  a. 寫下替代性或平衡性想法  b.評量你對每一個替代性或平衡性想法的相信度(0-100%) | 7. 評量你現在的情緒  重新評量第二欄裡的情緒或任何新的情緒  (0-100%) |
|  |  |  |  |  |  |  |