

Тілесні прояви емоції:

Яка це емоція?

Інтенсивність емоції:



Ще раз переформулюйте переконання у форматі «Коли я..., я помітив(ла) у себе думку про те, що [ваше переконання про себе]:

Тілесні прояви емоції:

Яка це емоція?

Інтенсивність емоції:



2 Моє негативне переконання про себе:

Тілесні прояви емоції:

Яка це емоція?

Інтенсивність емоції:



Переформулюйте переконання у форматі «Це думка про те, що [ваше переконання про себе]: