

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:



6 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]:»

.....