

## Джанин: шаблон «Ищем ловушки сознания»

Дата/время	Ситуация	Автоматическая «горячая мысль»	Эмоция	Ловушка сознания
2 апреля, 18:00	Была у родителей. Заметила, как Джексон смотрит на мою сестру Сьюзан	Я никогда не встречу человека, который будет любить меня так, как Джексон любит Сьюзан	Грусть	<input checked="" type="checkbox"/> Поспешные выводы Тоска и мрак Худший вариант
4 апреля, 13:30	Делала покупки в бакалейном магазине, Лаура пригласила меня на вечеринку, которая состоится в пятницу	Я не могу общаться с людьми, которые знают, что бен меня бросил. Они считают меня неудачницей	Тревога	<input checked="" type="checkbox"/> Поспешные выводы Тоска и мрак Худший вариант
4 апреля, 17:00	Играла с Джейком в игрушки. Он смеялся, ему было очень весело	Я ужасная мать. Я нужна детям, а думаю только о себе	Вина	<input checked="" type="checkbox"/> Поспешные выводы Тоска и мрак Худший вариант



Шаблон «Ищем ловушки сознания»

Дата/время	Ситуация	Автоматическая «горячая мысль»	Эмоция	Ловушка сознания
				<input type="checkbox"/> Поспешные выводы <input type="checkbox"/> Тоска и мрак <input type="checkbox"/> Худший вариант
				<input type="checkbox"/> Поспешные выводы <input type="checkbox"/> Тоска и мрак <input type="checkbox"/> Худший вариант
				<input type="checkbox"/> Поспешные выводы <input type="checkbox"/> Тоска и мрак <input type="checkbox"/> Худший вариант