

🌱 認知療法ワークシート

①出来事



③考え方

②実施前感情



④偏りチェック



白黒思考
過度の一般化
選択的知覚
マイナス化思考
心の読みすぎ癖
拡大解釈と過小評価
感情的決めつけ
すべき思考
レッテル貼り
自己関連付け

⑤考え方の追加



実施後感情

