

Olumsuz Otomatik Dusunceler Gunlugu

Durumu kisaca betimleyin	Duygulanımlarınızı yazın	otomatik dusunceleriniz	Akilci yanitiniz	Duygularınızın şiddetini yeniden değerlendirin
	Duygunun siddetini 0- 100 arasi belirleyin	Her birine inancınıza 0- 100 arasi bir not verin	Bu dusunceye inancınıza 0- 100 arasi bir not verin	