Щоденник думок (за методами КПТ)

Ситуація → думка → емоція → альтернативна думка

Ситуація	Автоматична думка	Емоція (0–100)	Факти за / проти	Альтернативна думка	Емоція після

Аркуш — інструмент самодопомоги, а не заміна терапії.