

日記

①	日時、場所	
②	状況	
③	浮かんだ思考 (認知の歪み8パターンのうちどれに当てはまるか?)	
④	気分、感情、身体感覚(強さの度合いを0~100%で)	
⑤	とった行動	
⑥	その思考の根拠は?	
⑦	その思考と矛盾する事実?	
⑧	バランスの取れた思考	
⑨	行動プラン	
⑩	気分、感情、身体感覚の変化(強さの度合いを0~100%で)	