



רן אלמוג – פסיכולוג | MA בפסיכולוגיה קלינית

טיפול ויעוץ פסיכולוגי | טיפול ממוקד בחרדה ובדיכאון

ביופידבק, היפנוזה | נוער ומבוגרים

טל': 054-4449798 מייל: almogran@hotmail.com

אתר: almogran.co.il

טבלת ששת האלמנטים

תאר באופן מפורט אירוע אשר התרחש במהלך השבוע בו חשת מצוקה רגשית כלשהי (כעס, חרדה, עצב, אכזבה)

אירוע	רגשות	מחשבות אוטומטיות	ראיות שתומכות במחשבה האוטומטית	ראיות שאינן תומכות במחשבה האוטומטית	מחשבה חלופית ומאוזנת	רגש ועוצמה
בחברת מי היית? מה עשית? מתי זה היה? היכן היית?	תאר רגש במילה אחת. דרג את עוצמתו בין 0 ל 100.	מה עבר במוחך ממש לפני שהתחלת להרגיש כך? מה זה אומר לגבייך? לגבי עתידך? מה פירוש הדבר לגבי אנשים אחרים? אלו תמונות או זיכרונות עולות במוחך בנסיבות אלו?	בטור הקודם הקף בעיגול את המחשבה הטעונה שעבורה אתה מחפש ראיות. רשום עובדות ממשיות שתומכות במחשבה זו.	רשום עובדות אשר סותרות או אינן תומכות במחשבה הטעונה	רשום מחשבה חלופית ומאוזנת. דרג את אמינותה של כל מחשבה חלופית או מאוזנת. בין 0 ל 100.	העתק את הרגשות מטור 2. דרג מחדש את עוצמת הרגשות בסולם בין 0 ל 100.