Čas	**Situace -** která vedla k nepříjemné emoci. Např. tok myšlenek, sen, představa, dojem, pocit.	**Emoce** smutek, úzkost, strach, hněv **+ subjektivní hodnocení (**🙂 0 - 10 😞)	**Negativní myšlenka** automatická negativní myšlenka **+ na kolik jí věřím 0 - 100 %.**	**Racionální odpověď** co bys poradil/a svému nejlepšímu kamarádovi / kamarádce, kdyby byl v podobné situaci **+ na kolik jí věřím 0 - 100 %.**