MENTALCARE · ĆWICZENIE CBT

Dziennik myśli: *zapis jednej sytuacji*

Sześć krótkich kroków. Każdy możesz pominąć. Wybierz jedną sytuację z ostatnich dni.

Data: _____

1 Sytuacja

Co się wydarzyło?

Same fakty: kiedy, gdzie, co się stało.

2 Emocje

Jakie emocje się pojawiły?

Wybierz do 3 słów albo wpisz własne.

- niepokój
- lęk
- przytłoczenie
- złość
- irytacja
- frustracja
- smutek
- rozczarowanie
- odrzucenie
- bezradność
- wstyd
- poczucie winy

Jak silna jest najsilniejsza emocja?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 · wcale — 10 · najsilniej

3 Myśl

Co przemknęło Ci przez głowę?

Zapisz myśl tak, jak brzmiała w głowie.

4 Pułapki myślenia

Czy ta myśl przypomina którąś z pułapek?

Ten krok jest opcjonalny. Możesz zaznaczyć kilka pułapek albo żadnej.

- Katastrofizowanie
- Czytanie w myślach
- Przepowiadanie przyszłości
- Wszystko albo nic
- Nadmierne uogólnianie
- Filtr negatywny i pomniejszanie dobrego
- Rozumowanie emocjonalne
- „Muszę" i „powinno się"
- Etykietowanie
- Branie wszystkiego do siebie

Opisy pułapek są na drugiej stronie.

5 Za i przeciw

Co przemawia za tą myślą? Co przemawia przeciw?

ZA	PRZECIW

Co powiesz bliskiej osobie, która myśli tak samo?

6 Bardziej wyważona myśl

Jak można spojrzeć na to inaczej, gdy widać całą sytuację?

Nie musi być pozytywna. Wystarczy, że jest bliższa faktom.

Jak silna jest teraz ta sama emocja?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 · wcale — 10 · najsilniej

mentalcare

To ćwiczenie, nie terapia ani diagnoza. Potrzebujesz pomocy teraz? 116 123 · 800 70 2222 · 112

mentalcare.expert/blog/dziennik-mysli

MENTALCARE · ĆWICZENIE CBT

Dziennik myśli: *przykład i pułapki*

Przykładowy *zapis*

Przykład do ćwiczenia.

Sytuacja	Wtorek rano wysyłam szefowej projekt. Do wieczora nie ma odpowiedzi.
Emocje	Niepokój, wstyd. Siła: 8 z 10.
Myśl	„Projekt jest słaby. Szefowa jest zła i nie wie, jak mi to powiedzieć.”
Pułapki myślenia	Czytanie w myślach, przepowiadanie przyszłości.
Za i przeciw	Za: zwykle odpisuje szybko. Przeciw: we wtorki ma spotkania do wieczora. Poprzedni projekt chwaliła. Nie wiem, czy w ogóle go otworzyła.
Bardziej wyważona myśl	„Nie wiem, co myśli o projekcie. Brak odpowiedzi może mieć wiele powodów. Jutro zapytam, czy dotarł.” Siła niepokoju: 5 z 10.

10 pułapek *myślenia*

Jedna myśl może pasować do kilku pułapek naraz.

1. **Katastrofizowanie.** Małe potknięcie urasta w myślach do katastrofy, której nie da się znieść ani naprawić.
2. **Czytanie w myślach.** Zakładasz, że wiesz, co myślą inni, choć tego nie powiedzieli.
3. **Przepowiadanie przyszłości.** Przewidujesz, że coś pójdzie źle, i traktujesz to jak pewnik.
4. **Wszystko albo nic.** Widzisz tylko dwie możliwości: idealnie albo porażka.
5. **Nadmierne uogólnianie.** Z jednego zdarzenia robisz regułę ze słowami „zawsze”, „nigdy”, „wszyscy”.
6. **Filtr negatywny i pomniejszanie dobrego.** Widzisz głównie to, co poszło źle, a to, co dobre, uznajesz za przypadek.
7. **Rozumowanie emocjonalne.** Uznajesz, że skoro coś czujesz, to musi być prawda.
8. **„Muszę” i „powinno się”.** Stawiasz sobie albo innym sztywne reguły i surowo oceniasz każde odstępstwo.
9. **Etykietowanie.** Zamiast opisać jedno zachowanie, przyklejasz sobie albo komuś etykietę.
10. **Branie wszystkiego do siebie.** Uznajesz, że to przez Ciebie dzieje się coś, na co masz mały wpływ.

Jak korzystać *z zapisu*

- Wybierz jedną konkretną sytuację z ostatnich dni, po której emocje były wyraźne.
- Przy bardzo silnej emocji trudno spokojnie myśleć. Możesz najpierw spróbować oddechu i wrócić do zapisu później.
- Najwięcej daje regularność.
- Jeśli chodzisz na terapię, przynieś zapis na sesję.

Gdy jest Ci bardzo ciężko

Jeśli emocje są tak silne, że trudno je unieść, albo pojawiają się myśli o zrobieniu sobie krzywdy, nie musisz zostawać z tym w pojedynkę.

116 123 Kryzysowy Telefon Zaufania. Dla dorosłych. Całą dobę, bezpłatnie. Można też napisać przez 116sos.pl.

800 70 2222 Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym. Całą dobę, bezpłatnie. Działa też czat.

Jeśli Ty albo ktoś obok jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, dzwoń pod 112. Możesz też bez skierowania zgłosić się na izbę przyjęć najbliższego szpitala psychiatrycznego. Numery sprawdziliśmy 10.11.2026.

To też ważna informacja. Warto pokazać ten zapis na sesji. To nie znaczy, że Twoje uczucia są błędne. Chodzi o to, żeby zobaczyć całą sytuację.

Pułapki myślenia (zniekształcenia poznawcze) opisali m.in. Beck (1963) i Burns (1980); opisy i przykłady są własne MentalCare. Więcej i ćwiczenie krok po kroku: mentalcare.expert/blog/dziennik-mysli