

1. Tilanne	2. Haitalliset ajatukset ja mielikuvat	3. Mieliala/ tunteet	4. Mitkä asiat, tekijät tai kokemukset tukevat ajatusta?	5. Mitkä asiat, tekijät tai kokemukset eivät tue ajatusta tai ovat sitä vastaan?	6. Vaihtoehtoinen ajatus	7. Mieliala ja tunteet nyt
<p>Mitä olit tekemässä?</p> <p>Missä olit ja milloin?</p> <p>Kenen kanssa olit?</p>	<p>Millaisia uneen/ unettomuuteen/ väsymykseen liittyviä ajatuksia tilanteeseen liittyi?</p> <p>Mistä olit huolissasi?</p> <p>Mitä pelkäsit?</p>	<p>Kuvaa kutakin tunnetta yhdellä sanalla. Arvioi tunteiden voimakkuus (0–100 %)</p>	<p>Ympyröi keskeisin tilanteeseen liittyvä haitallinen ajatus. Etsi siihen liittyvät todisteet puolesta ja vastaan (sarakkeet 4 ja 5).</p>		<p>Mikä vaihtoehtoinen ajatus olisi hyödyllisempi, mutta silti kokemustasi kuvaava?</p>	<p>Kopioi tähän tunteet sarakkeesta 2.</p> <p>Arvioi tunteet uudelleen (asteikolla 0–100 %) sekä kirjaa ylös mahdolliset uudet tunteet ja arvioi myös niiden voimakkuus</p>