|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СИТУАЦИЯ\*** | **МЫСЛИ\*\*** | **ЭМОЦИИ,**  **ОЩУЩЕНИЯ\*\*\*** | **ДЕЙСТВИЯ\*\*\*\*** |
|  |  |  |  |

\*описывается ситуация, которая вызвала отрицательные эмоции и ощущения (страх, тревога, беспокойство, дискомфорт, напряжение, подавленность и т.п.)

\*\*описываются мысли, которые возникли в момент ситуации

\*\*\*описываются эмоции (страх, тревога, депрессия, подавленность и т.п.) и телесные ощущения (напряжение, сердцебиение, потливость ладоней, дрожь и т.п.)

\*\*\*\*описывается, что сделали в момент ситуации (например, ушли, убежали, остались в напряженном состоянии и т.п.)