

焦虑思维记录表

焦虑应对专项课程 | 第2周专用

什么是焦虑思维记录? 焦虑思维记录是识别和挑战焦虑想法的工具。当我们能够客观地观察自己的思维，就能更容易地发现那些夸大、不准确的担忧。每天记录，坚持练习。

日期/时间	情境	自动思维 (担忧)	情绪(0-100%)	认知扭曲类型	替代思维
	发生了什么?	你脑海中闪过的想法	焦虑程度		

来源: cbt.nxinli.com | 焦虑应对专项课程

每天记录，坚持42天，你会发现自己的焦虑模式