

**Дневник чувств и эмоций,
направленный на работу со стереотипами и шаблонами, которые
приводят к развитию негативных переживаний, мешают
адекватно мыслить и принимать решения.**

Можно ли было поступить как-то конструктивнее? Если можно, то как?

Ситуация	Эмоции	Мысли	Убеждения	Действия	Конструктивные действия
Я не смогла приготовить вкусный борщ	Вина, разочарование в самой себе	Наверное, я неудачница. Надо было больше почитать и спросить у людей	Я должна всегда и во всем быть идеальной. Не вкусно приготовленный борщ – свидетельство моей никчемности	Боюсь, что следующий раз тоже не смогу приготовить вкусно. Настроения нет, руки опускаются. Никак не начну готовить еду.	Осознать, что достичь идеала практически невозможно. Ошибаются абсолютно все живущие на планете люди. С уверенностью в себе и своих силах начать готовить

