

## Exercițiul 4 - Înregistrarea gândurilor

**Tip:** Experiențial – Metodă cognitiv-comportamentală (Reevaluarea stimulului emoțional & reevaluarea prin preluarea perspectivei)

**Obiectivul de învățare:** Ideea de bază a activității este că oamenii își pot reduce și regla sentimente și comportamente nedorite prin disputarea gândurilor iraționale, iar în acest proces jurnalul gândurilor adesea este primul pas. Jurnalele gândurilor sunt folosite pentru ca indivizii să devină mai conștienți de gândurile iraționale, să recunoască modul în care gândurile, sentimentele și comportamentele interacționează și se influențează reciproc. După identificarea gândurilor iraționale dăunătoare, utilizatorul va putea să intervină, și va putea începe să le schimbe.

**Aspecte specifice:** Activitatea este implementată atât individual cât și în grup.

**Durata:** 1 oră (20 min pentru completarea Jurnalului de gânduri & 40 min pentru discuția de grup)

**Material necesar:** Jurnalul gândurilor ([document Word online sau pdf de printat](#))

---

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198**

