

# Форма для заперечення НАМ

Негативна автоматична думка:

---

---

---

---

---

Докази на користь негативної автоматичної думки:

---

---

---

---

---

Докази проти негативних автоматичних думок:

---

---

---

---

---

Нова, більш збалансована думка:

---

---

---

---

---