Что произошло	Мои эмоции	Автоматические мысли	Валидация мыслей (почему они имеют место)	Критика мыслей (чем они потенциально опасны)	Альтернативная реакция (как можно поступить иначе)	Мое текущее состояние (как я чувствую себя после заполнения дневника)