

자동적 사고 체크리스트

☞ 지난 2주간 당신이 가졌던 부정적인 자동적 사고에 표시하십시오.

- 나는 좀 더 잘해야 한다.
 - 그/그녀는 날 이해하지 못한다.
 - 나는 그/그녀를 실망시켰다.
 - 나는 더 이상 재미있는 게 없다.
 - 난 왜 이렇게 약하지?
 - 나는 늘 일을 망친다.
 - 내 인생은 시시해.
 - 나는 그것을 감당할 수 없다.
 - 나는 실패할 것이다.
 - 그것은 나한테 너무 심한 일이다.
 - 나는 장래성이 별로 없어.
 - 상황이 어쩔 수 없어.
 - 나는 포기하고 싶다.
 - 분명 뭔가 나쁜 일이 일어날 것이다.
 - 나에게 뭔가 잘못된 것이 있어.
-