

인지치료 활동 1 : 자동적 사고 탐색



1 언제

2 상황

3 느껴진 감정 탐색

감정

감정

4 저절로
드는 생각

인지치료 활동 2 : 사고 평가 및 변화 확인



5 맞다는 증거

6 아니라는 증거

7 생각바꾸기

8 지금의 감정

감정

감정