برگه ۳ –۱. افکار در مقابل واقعیت‌های احتمالی

افکارتان را در ستون سمت راست بنویسید و در ستون سمت چپ واقعیت‌هایی را بنویسید که احتمالاً لازم است مد نظر داشته باشید.

افکار منفی	دیگر واقعیت‌های ممکن