

ปรับความคิด ชีวิตเปลี่ยน



วันที่: _____

เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกแย่

ความคิดที่เกิดขึ้นตอนนั้น

พฤติกรรมที่แสดงออก

ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

อาการทางร่างกาย
ที่ควบคุมไม่ได้

ลองคิดแบบอื่นๆ ได้ไหม
ในสถานการณ์นั้น

ถ้าเปลี่ยนความคิดแล้ว
จะเกิดอะไรขึ้น