

یک لحظه صبر کن انگار نگران شدم ، ۵ درصد آگاه بیا بشین پشت کامپیوتر ۹۵ درصد اتوماتیک . . .

چه اتفاقی افتاد که نگران شدم ؟ (A) :

آن لحظه چه از ذهن من گذشت ؟ ((فکر خودآیند)) (B) :

احساس ناشی از فکر خودآیند (C)								
بعد	قبل	احساس	بعد	قبل	احساس	بعد	قبل	احساس
		-۷			-۴			-۱
		-۸			-۵			-۲
		-۹			-۶			-۳

دیکشنری احساسات منفی					
عقده	درد (و رنج)	شرم	غم	ترس (و ناامنی)	دلتنگی
خشم	خستگی	تنفر	نگرانی (یا دلهره)	دشمنی	ناامیدی
حسادت	نارضایتی	تقصیر	پشیمانی	دل شکستگی	دلخوری
حقارت	بریدگی	بی انگیزگی	کلافگی	سردرگمی	رنجیدگی (یا آزرده‌گی)
بی‌عدالتی	دلسوزی و تأسف	خودباختگی	بی‌میلی	بی‌ایمانی	خجالت
گناه	پدبختی	تأسف به حال خود	تأسف به حال دیگران	دلخوری	قربانی شدن
انزجار	خودکم‌بینی	ضعف			

خطای شناختی	
۱- تفکر هیچ یا همه چیز	۶- درشت بینی - ریزبینی
۲- تعمیم مبالغه آمیز	۷- استدلال احساسی
۳- فیلتر ذهنی	۸- بایدها (حق اشتباه)
۴- بی توجهی به امر مثبت	۹- برچسب زدن
۵- نتیجه گیری شتابزده (ذهن خوانی و پیش گویی)	۱۰- شخصی سازی و سرزنش

چه شواهدی به نفع فکر خودآیند وجود دارند ؟

چه شواهدی برای رد و به ضرر فکر خودآیند وجود دارند ؟