

Automatiske tanker og modspil

Automatiske negative tanker:	Alternative tanker ved nærmere eftertanke:
Tanker som bare kommer og som gør mig nedtrykt. Bekymringstanker, kritiske tanker, nedgørende tanker, tanker om skuffelse etc.	Tanker som jeg ved eftertanke godt kan se er fornuftige, rigtige og mere hensigtsmæssige - og som jeg kan fremdrage med mildhed.