

如何填寫這一頁

選擇一個你心情惡劣的時刻。

在以下各方面，當時你想到甚麼？

- 與你自己有關的？
- 與別人有關的？
- 與所發生的事情有關的？
- 與可能發生的事情有關的？
- 與其他人對你的看法有關的？



我的負面想法

版權所有: 克里斯·威廉姆斯醫生 (Dr Chris Williams) (2009) 保留一切版權 www.fiveareas.com