

1

写一个简明和完整的句子描述您认为具有挑战的经历。

使用“应该”和“不应该”这个语气词，将有帮助（比如：“他们应该听我的”）

>

2

您的感觉多么强烈认为这个信仰是真的？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3a

当您相信这个的时候，您的感觉是如何的呢？

(对下面的选择的项目画圈或填上您自己的想法)

害怕 被遗弃的 生气 烦心

焦虑 迷惑 沮丧 渴望

尴尬 闹心 无助

没有希望 伤害 没有耐心不适当的

没有保障的 不显示的 嫉妒 焦虑

拒绝 厌恶 紧张 失望 担心

3

当您认为是这样时，您会怎样行动呢？

(对下面的选择项目画圈或填上您自己的想法)

争论 轻视 责怪 挑衅 抱怨

哭泣 饮酒 饮食 逃脱 打架

发现失误 放弃 议论 侮辱

打断 失去 睡觉 操作 着迷

超时工作 对自己感到遗憾 鼓吹 假装

耽搁 购物 关掉 吸烟

遭受 提取 大声叫

4

从第一步，写下您负面的陈述。在很多情况下，您要在最开始部位加上“在现实中”和在结尾部位上加上“在那个时候”。

>

继续到第五步...

5

在下面写下所有的证据，这些证据在那个时间段在现实中能够支持您的证据。要全面的，如果需要可以使用另外一张纸。

大声念出您自己发现的内容。您还能找出其他的证据吗？您见到过这些负面东西在现实中是真的吗？

6a

这样的行为会从中产生呢？(请在下面画圈或添加您自己的感觉)

平静 清晰 同情心 有联系的 有联系的
 领悟的 有热情的 激动的 不受约束的 高兴的
 忠诚 谦虚的 亲密的 轻松的 钟情的 乐观的
 安宁的 顽皮的 轻松的 放心的 宁静的
 支持的 容忍的 真诚的 理解的

6

这样的行为会从中产生呢？(请在下面画圈或添加您自己的感觉)

接受 抱歉 继续 忠诚 松口气
 澄清 交流 贡献 代表 锻炼
 探索 聚焦 跟随原谅 感恩
 听取 修改 网络 开放 参与
 优先 伸出手 共享 表达 支持

7

再次阅读原始陈述。您现在的感觉是多么强烈，相信是真的？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

感谢您完成您的主动的洞察力工作单。在今后的日子里您可以回顾这个工作单而加深您的洞察力。©主动洞察力公司。版权所有。www.andybernstein.com