

## 생각 감정 행동 ABC (예시)

A (촉발사건)	B (사건에 대한 비합리적 믿음)	C (비합리적 믿음의 결과)	D (비합리적 믿음을 반박하기)	E (효과적 생각 바꾸기)
<p>오늘 과장님이 동료들 앞에서 내게 소리를 질렀다.</p>	<p>어떻게 그럴 수 있지? 다른 사람들 앞에서 모욕감을 주다니. 왜 나한테만 이래?</p>	<p>화나는 마음에 퇴근길 대포집에 가서 한잔 해야겠다.</p>	<p>과장님이라고 소리치지 말라는 법은 없지. 내 동기들한테도 고함친 적이 여러 번 있긴 해. 인생이 항상 공평하지만은 않지.</p>	<p>이렇게 모욕당하고 기분 잡치는 게 싫긴 한데, 과장님은 누구한테든 저러곤 하잖아. 이 사람은 내 금주를 포기할만한 이유가 되지 못해.</p>
<p>나는 오늘밤에 지루하고 할 일이 전혀 없어.</p>	<p>지금 당장 이 불안을 해소해야 해. 그렇지 않으면 나는 폭발할 거야. 음주는 내가 기분이 나아지는데 도움이 될 것이고, 내 자신을 충족시켜야 마땅해.</p>	<p>나는 내가 음주를 하지 않으면 지루할 때 대처할 수 없다는 것을 알기 때문에 정말 불안해.</p>	<p>내가 폭발한다고? 아니야. 음주는 내가 장기적인 목표를 달성하는 데 도움이 되지 않을 뿐만 아니라, 내가 이 감정을 다루는 방법을 배우는데 도움이 되지 않을 거야.</p>	<p>나의 장기적 목표가 너무 중요하기에 음주를 하지 않을 거야. 불안을 더 건강하고, 덜 강렬한 감정으로 바꾸기 위해 명상을 하거나 산책을 할 거야.</p>

충동을 다루는 ABC (81페이지)

정서적 괴로움을 다루는 ABC (100 페이지)

## 충동 혹은 정서적 괴로움을 다루기 위한 나의 ABC

A (촉발사건)	B (사건에 대한 비합리적 믿음)	C (비합리적 믿음의 결과)	D (비합리적 믿음을 반박하기)	E (효과적 생각 바꾸기)

충동을 다루는 ABC (83 페이지)

정서적 괴로움을 다루는 ABC (104 페이지)