

스트레스 대응 일기 (Date. . .)

스트레스 반응	신체 및 행위 경고 신호	
	부정적 감정	
	부정적 자동적 사고 (나쁜 생각)	
적응 반응	긍정적 감정	
	긍정적 자동적 사고 (좋은 생각)	