

자동적 사고 분석	
구분	작성 내용
상황	
자동적 사고	
감정	
신체 반응	
행동	
대안적 사고	

예시

자동적 사고 분석 (사례 작성)	
구분	작성 내용
상황	아내가 침묵 시위를 시작하고, 특유의 침울한 표정을 지음. 내가 “무슨 일이야? 대화로 풀자”고 해도 얼굴을 돌리고 눈을 마주치지 않음.
자동적 사고	“또 침묵 시위하겠구나.” “말로 하면 되지, 왜 저럴까?” “저러다 연애 시절처럼 나를 떠날 거야.” “아내는 날 사랑하지 않아.” “이 결혼은 나의 실수야.” “아이들 때문에 이혼할 수 없어.” “내가 저지른 일이니 책임지고 살아야 하지만 너무 우울해...”
감정	답답함, 불안, 분노, 슬픔
신체 반응	가슴 답답, 심장 두근거림, 어깨 긴장
행동	목소리가 커짐, 짜증 냄, 대화 시도하다 포기
대안적 사고	“아내는 감정을 표현하는 방식이 침묵일 수 있다.” “이건 내 가치나 사랑받을 자격과 직접 연결된 게 아니다.” “이 상황에서 감정이 격해지기 전에 대화할 방법을 찾아보자.”