

第三提問: 當你相信那個念頭時, 你是怎樣反應的, 發生了些什麼?

發怒	鬱悶	困惑	無助	不在乎	害怕	受傷	悲哀	批判
暴怒	憤怒	有自殺傾向的	悲觀	失落	癱瘓	不安全	倍受折磨	冷酷無情
惡意的	生氣	沒有方向	無精打彩	迷失方向	心煩意亂	心痛	心痛	傷人
激怒	報復	空虛的	陰沉	失去平衡	注定失敗	飽受煎熬	飽受煎熬	粗暴
兇暴	霸道	情急拼命	陰鬱的	狂亂的	痛苦	十分痛苦	十分痛苦	好鬥
懷恨的	狂怒	絕望的	倒霉	優柔寡斷	可憐	心碎	極度悲痛	被攻擊
大發雷霆	懊惱	如入地獄	糟糕	懷疑	不堪重負	被剝奪	感到淒涼	笨拙無禮
厭惡	惱怒	疏離	反抗的	不確定	關閉自己	被拒絕	身心交瘁	怒目而視
生悶氣	想控制	痛苦	嚴厲對待	不信任	無法勝任	受屈辱	傷心	十分厭惡
輕蔑的	焦慮不安	受虐狂	孤僻的	疑慮	無能	被侮辱	淚流滿面	咆哮
打擊	敵對的	卑鄙	易怒不安	無把握的	孤單	受傷	悲傷	斥責
大叫	訓斥	自我憎恨	性情乖戾	不自在	疲累	被冒犯	不快樂	執迷不悟
想報復的	吃味眼紅	自我批判	負擔沉重	緊張	無用	悲傷	孤獨	嚴肅
懷敵意的	衝動反應	自我貶低	消極的	有壓力	自覺不如	疼痛	憂傷	嚴厲
侮辱	唐突	困住不動	封閉的	好爭論	脆弱	受害	沮喪	皺眉頭
咒罵	好爭辯	羞愧	收縮的	專斷的	笨手笨腳	傷心	消沉的	畏縮
譴責	固執	精疲力盡	繃緊的	貶低他人	失去行動能力	驚駭	過於敏感	不公平
令人作嘔的	造反	很糟糕	堵塞的	尷尬	斷絕	攻擊	懊悔	跋扈
挑釁的	氣急敗壞	疲倦	喜怒哀常	猶豫不定	受困	受到恐嚇	鬱鬱寡歡	矯揉造作
尖刻的	沒耐性	沮喪	心緒不佳	羞怯	虛弱	緊張不安	惱火	僵硬
大聲	對立的	灰心	沒力氣	幻想破滅	噁心	嚇壞	義憤不平	執意強求
諷刺	無禮的	情緒低落	難以取悅的	不舒服的	厭惡	擔心發愁	受苦	疏忽怠慢
挫敗	不愉快	失望	憔悴的	愛比較	煩躁	受驚嚇	疏遠	妨礙進展
忿恨的	被惹煩	氣餒	愁眉苦臉	不誠實	害怕顫抖	膽怯的	被侵犯	粗魯
挑剔的	獨斷	無力的	垂頭喪氣	苛求	癱頭發作	發抖	恫嚇	刺耳
刻薄	尖銳	無望的	懶散的	心神不寧	扭捏不安	焦躁不安	霸凌	困難
虐待狂	急躁的	發牢騷的	疼痛	臉紅羞愧	佯不安	懦弱	不滿的	虛偽
壞心眼		內疚的	厭惡自己	笨拙不適	頭昏眼花		不欲人知	假裝的
嫉妒		不滿	微不足道	衝突矛盾	強迫的		被輕視	膚淺
暴躁易怒		板著臉	悲慘的				窒息	本位主義
		消沉					被貶低	抱怨
		不舒服						直截了當
		掃興						傲慢
								驕傲
								吹毛求疵

第四個提問: 沒有那個念頭時, 你會是怎樣呢?

開放	愛	開心	感興趣	有活力	樂觀	和平	堅強	輕鬆
自由	忠誠	幸福	著迷	好玩	受到啟發	平靜	強壯	熱情洋溢
感興趣	熱情	快樂的	好奇	有勇氣	充滿熱忱	滿足	安心的	容光煥發
願意接受	體貼	高興	專心一意	精力充沛	大膽	安靜	穩定	喜不自勝
接納	充滿深情的	欣喜若狂	十分驚奇	感到解脫	勇敢	有把握	誠實	沉思
親切的	善解人意	歡欣	全神貫注	興奮的	敢於冒險	放鬆	可靠	微笑
和諧的	溫柔	興高采烈	追根究底的	歡躍的	充滿希望	安詳	肯定	腳踏實地
同理心	深受吸引	喜氣洋洋	渴望知道的	活靈活現	熱情洋溢的	良好	確定	不急不徐
寬容的	欣賞	心滿意足	願意投入	生氣勃勃的	心無旁騖	自在	機動有力	思想開明
善解人意	溫暖	感謝的	傾聽的	激動	熱心的	舒適	堅忍不拔	效率高
隨和	受感動	喜慶歡樂	善於觀察	奇妙的	反應敏捷	滿意愉悅	沉著鎮靜	不去控制
互相連結	親密	狂喜	被逗樂的	好笑的	誠摯的	受到鼓勵	自我肯定	謙虛的
同情心	被愛	感到滿意	考慮周到	美好的	樂觀的	驚訝	坦率的	信任
友好	甜蜜	樂意	有禮貌	願意付出	富有創意	明亮開懷	全力支持	被支持
平易近人	溫和	令人愉快	熱切的	樂於分享	具建設性	受祝福	極好的	輕盈
外向	有同情心的	性情開朗	專注	聰明伶俐	樂於助人	確信	鏗而不捨	自動自發
流暢	關愛	快活		平等	足智多謀	頭腦清醒	有責任的	自覺
靈活	完全允許	活潑有趣		熱切	很受激勵	平衡和諧	有活力	健康
活在當下	不批判	輕鬆愉快		享受	樂意合作	還不錯	明智的	冥想的
歡迎	感激	隨和		健談	高生產力	還可以	完整的	平靜不動
擁抱	尊重	圓熟老練		積極	反應熱烈	無憂無慮	成熟	安穩
	謙遜	開心走運		精神飽滿	勤勉認真	充足	紮實	等待
	親切	極其愉快的		青春活力	表示讚許	有成就感	有信心	有趣地笑
	有耐心	天真無邪		精力充沛	很榮幸	真誠的		優雅
	尊敬	天真爛漫		逗趣	享有特權	真實的		自然
	開朗的	歡天喜地		全心參與	有適應能力的	美麗的		從容的
	和藹可親	很有幽默感				寬容大量		處於中心
	表示感謝	宛若在天堂				誠懇實在		溫和
		在世界之巔				受鼓舞奮起		
						如釋重負		
						自給自足		