

第三个提问: 当你相信那个念头时, 你是怎样反应的?

发怒	悲哀	困惑	无奈	不在乎	害怕	受伤	悲哀	批判
脑火	受挫的	怀疑	无能	不敏感	担忧	破坏信心	痛哭流涕	冷漠
激怒	灰心	不确定	孤独	沉闷	惊恐	备受折磨	悲哀	认真
敌对	惭愧	优柔寡断	瘫痪	保留	怀疑	剥夺	苦涩	严厉
侮辱	无能为力	紧张	疲劳	厌倦	焦虑	心痛	感到凄凉	皱眉
生气	轻视	封锁	无用	无聊	震惊	饱受煎熬	不满	厌恶的反应
不高兴	罪恶感	绝望	低劣	全神贯注	惊慌失措	拒绝	孤独	凶狠
可恶	不满	无望	脆弱	冷淡	惶恐不安	受伤	悲痛	厌恶
不客气	愤怒	痛苦	空虚	死气沉沉	恐惧	得罪	哀悼	不公平
冒犯	暴躁	卑鄙	苦恼	漠不关心	担心	使痛苦	灰心	被攻击
侵略性	固执	自我贬低	凄惨	不感兴趣	害怕	疼痛	垂头丧气	攻击
不服气	叛逆	自我憎恨	心烦意乱	反应迟钝	胆小	被当受害者	过于敏感	不圆通
沮丧	被愤怒的	生闷气	注定遭殃	疲惫	摇摇欲坠	伤心	卑鄙的	伤感情的
好多管事	没耐性	消沉	压垮	呆板	不安	十分痛苦	懊悔	霸道
憎恨	逆反	讨厌	不称职	迟钝	威胁	震惊	闷闷不乐	呆板
急躁	谴责	倒霉	笨拙	懒洋洋	懦弱	冤枉	恶化	僵硬
恶意	大发雷霆	不顾一切的疏	难以自理		不安全	羞辱	自我斥责	残暴
烦恼	轻视	运	爱比较		小心翼翼的	使不高兴	不值得尊重	好斗
批判性	讽刺	坏	不诚实		受到威胁	侮辱	脆弱	执意强求的
刻薄	霸道	悲观	高傲		紧张不安	不与人交往	融绝	易疏忽
狂暴	尖刻	沮丧	鄙视		疑惧	有点恼火	破坏	设置障碍
怀恨的	邪恶	扫兴的	操纵		侵略性	义愤	蒙蔽	粗鲁
虐待狂	侮辱不敬	自我批判	爱批评		攻击	苦难	不满意	厉声抱怨
卑劣	嫉妒	自贬	有偏见		怀有戒心	疏远	哭泣	恶骂
怀恨在心	使生气	阴郁	爱辩论		敌对	入侵	呻吟	不依不饶
狂怒	攻击	阴沉	权威式			强逼	抱怨	冷酷无情
烦乱	喊叫	失去信心	居高临下			欺负		假装
敌对的	尖叫	情绪低落	苛刻			秘密		冒充
厌恨	报复	失望	讨厌的			轻视		肤浅
发疯	反攻	不快活	分心			闷死		显得紧张
生气	谴责	不适	迷失方向			贬低		主权
发怒			疼痛					抱怨
			忧悒					迷恋
			怪僻					直言
			疯狂					
			害羞脸红					
			尴尬					

第四个提问: 没有那个念头时, 你会是怎样呢?

开放	怀爱	开心	感兴趣	有活力	乐观	和平	坚强	轻松
善解人意	体谅	幸福	深深吸引	好玩	渴望	平静	可靠	热情洋溢
有信心	表示关爱	欢乐	好奇	勇敢	喜爱	良好	肯定	容光焕发
友善	体贴	高兴	着迷	精力充沛	认真	放心	确定	喜气洋洋
良好关系	和善	喜出望外	好学	解放	激励	舒适	独特	沉思
自由	忠诚	欢快	全神贯注	乐观	兴奋	满意	强有力	微笑
同情心	使喜爱	感谢	感到好奇	活泼	热心	受鼓励	坚忍不拔	踏实
感兴趣	热情	喜庆	惊奇	活跃	大胆	惊讶	适应力强	从容
满意	欣赏	欣喜若狂	投入	精神饱满	勇敢	满足	安全	集中
愿意接受	温馨	满足	注意	非常兴奋	敢于冒险	安静	稳定	思想开明
接纳	感动	愉快	敏锐	精彩的	满怀希望	确定	诚实	效率高
友好	亲密	乐高采烈	逗乐	滑稽	乐观	松弛	镇定	非控制
和谐	爱	快乐	周到	美妙	美丽的	宁静	自我肯定	谦逊
表同情	甜蜜	喜气洋洋	有礼貌	给予	创意	明亮的	真实	信任
宽容	温柔	欢欣鼓舞	专注	分享	建设性	祝福	支持	支持
和蔼可亲	有同情心	愉悦	目标明确的	聪明	有帮助	保证	优秀	流畅
平易近人	关怀	有趣爱好		兴奋	足智多谋	清楚	恒心	轻
外向	允许	轻快		平等	剂发动机	平衡	负责	自发
流畅	非批判性	随和		激动	合作	好的	有活力	清醒
灵活	感激	宜人		享受	有效益的	没关系	理智	健康
活在当下	尊重	无优无虑		健谈	旺盛	感谢	完整	沉思
聆听	谦逊	极为宜人		积极	在区内	无忧无虑	成熟	寂静
欢迎	慈祥	纯真		劲头十足	反应敏捷	充足	坚实	放松
包容	有耐心	天真无邪		青春	勤勉认真	感到满足		等待
	尊敬	欣慰		充满活力	赞同	诚实的		笑
	开朗	极度愉快的心情		觉得好笑	荣幸	真正的		优美
	亲切	欢天喜地		逗乐	特权	美丽		自然
	表示感谢	情绪极好			有适应能力	宽容		稳固
		在天堂				真诚的		中心
		在世界之巅				振奋		文静
						逍遥		
						乐于接受		
						有创意		
						信心		
						自立		