کاربرگ ۴-۱۰ همنشین مثبت اندیش خود را تقویت کنید

موقعیت ویژه ای که در آن انتقاد درونی ظاهر می شود (مثلا وقتی قرار ملاقاتی را فراموش می کنم):

انتقادگر درونی چه چیز خاصی می گوید (مثلا "تو واقعا نمی توانی با کسی زندگی کنی!")؟

همنشین مثبت اندیشتان در عوض چه می تواند درباره این موضوع بگوید؟ آیا حرفهایش می تواند احساس را تغییر دهد؟ (مثلا "این مساله می تواند برای هر کسی اتفاق بیافتد. و تو واقعا در آن لحظه خیلی درگیر بودی. آن سوی مثبت این مساله این است که شما بلافاصله حواستان جمع شد و مطمئن شدید که آنرا به دست آوردید-اگر چه با چیزهای دیگری مشغول بودید!")