

<b>날짜</b>	
<b>REBT &amp; WDEP 긍정 생각 알고리즘</b>	
<b>감정카드</b>	Q. 지금 어떤 기분인가요?
<b>사건카드</b>	Q. 어떤 사건(상황) 때문에 그런 기분이 들었나요?
<b>전행동카드</b>	Q. 그 사건에서 나는 어떤 행동을 하였나요?
Q. 그러한 행동을 하게 만든 생각(비합리적 신념)은 무엇인가요?	
Q. 그 생각은 바람직한 생각인가요?	
Q. 내가 바라는 결과는 무엇인가요?	
<b>계획카드</b>	Q. 바라는 결과가 나타나기 위해서 내가 할 수 있는 건 무엇일까요?