

<b>TEORİ A:</b> Hasta ve köyü biriyim, bir sübyancı ve kafirim.	<b>TEORİ B:</b> İyi bir insan olmak konusunda aşırı endişeleniyorum.
1. Bu düşünce doğru mu?	1. Bu düşünce doğru mu?
2. Bunun doğru olduğunu kesinlikle biliyor muyum?	2. Bunun doğru olduğunu kesinlikle biliyor muyum?
3. Bu düşünceme inandığım zaman neler yapıyorum?	3. Bu düşünceme inandığım zaman neler yapıyorum?
4. Bu düşüncem olmasaydı neler yapardım?	4. Bu düşüncem olmasaydı neler yapardım?