

1, 起こった出来事は何ですか？
 (あなたを不機嫌にさせた出来事の実事のみを書いてみましょう。
 考えたことは②へ書きましょう)

2, ①の出来事によりあなたが考えた否定的な解釈
 または悲観的な解釈、批判的な解釈は何ですか？

3, ②のように考えたとき、どのよ
 うな感情がわいていましたか？

4, 「あ〜〜、私は③だった
 んだな〜〜」とつぶやき
 しましょう。
 (感情を感じきりましょう)

5, ②の考えや③の感情を握る原因
 となった幼少期の体験は？

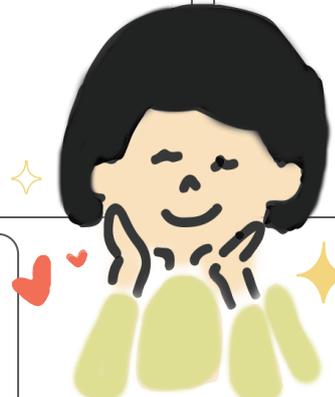
6, ⑤のとき、どう解釈し、どんな気持ちに
 なっていましたか？



7, もしも、⑤や⑥の体験を書き換えられると
 したら、どんなシナリオを望みますか？
 (本当は〇〇したかった！〇〇と言って欲しかった…
 など)

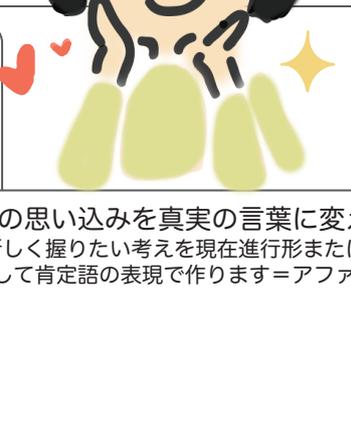
8, ⑤や⑥の体験を通し、どんな思い込みを握ったのか？
 (「AはぜったいにBだ」とか「AはぜったいにBではない」の
 ような 100% の考え)

9, もしもあなたの最も大切な人が⑧のような思い込み
 を持って苦しんでいたなら、どんな言葉をかけますか？



この言葉を自分に伝えましょう。

11, ①②③のような出来事は、あなたを
 不機嫌にさせましたが、あなたは本
 当はどう在りたかったですか？
 (なお、他者を変えることはできません)



12, そのためどんな行動を取りますか？
 いつどこでそれを実行しますか？

10, ⑧の思い込みを真実の言葉に変えましょう。
 (新しく握りたい考えを現在進行形または完了形で、
 そして肯定語の表現で作ります=アファメーション)