



真実かどうか見極めるための質問

それは本当ですか？

それはいつもそうですか？

どのような証拠が
ありますか？

この思い込みが自分に及ぼ
す影響は何だろうか？

この思い込みは
自分に何かメリットを
もたらすだろうか？

他人がそのような思い込み
をしていたら、自分はどう
アドバイスをするだろう？