

その思考、本当に正しい？

- 思考記録表 2 -

HOW TO

いつも浮かんでくる、否定的な思考について
その「根拠」と「事実と異なる点」を書き出してみましょう。

否 定 的 な 考 え	
-------------	--

証 拠	事 実 と 異 な る 点

結 論	
-----	--

書き出してみると、案外「事実と異なる点」が多いことに気がきます。このように、思考や偏った信念が本当に現実的なことなのかどうか検討していくことで、自分自身の思考の間違いに気付くことができます。また、根拠のない自分の考えに苦しめられていることに気付き、苦痛を和らげることに繋がります。