

思考のメリットとデメリットを比較してみよう

- 損益比較表（バランスシート） -

HOW TO

いつも浮かんでくる、否定的な思考について
その「メリット」と「デメリット」を書き出してみましょう。

否 定 的 な 考 え	
-------------	--

メリット	デメリット

「デメリット」部分が明確になることで、否定的な考えの悪影響を、より客観的に理解することができるようになります。
また、問題の解決に向けての意欲向上にも役立ちます。