

特定の人へのビリーフの発見と改善

次の手順で、特定の人に対してのビリーフの発見と改善をしてみましょう。

- ① 1行目にその人の名前を「例：森信人は」と書きます。
そして、その言葉に続けるようにその人について思うままに20ヶの文を考えて書きます。
多く書きだすと自分の内面から出てくるものがありますから20ヶまで書きます。

(例：森信人は)

1	<	>
2	<	>
3	<	>
4	<	>
5	<	>
6	<	>
7	<	>
8	<	>
9	<	>
10	<	>
11	<	>
12	<	>
13	<	>
14	<	>
15	<	>
16	<	>
17	<	>
18	<	>
19	<	>
20	<	>

② 20ヶ書いた文の内容が次のどれに当たるか考えて、それぞれの文の<>内に略称を記入します。

内容	略称
ただ、客観的に事実の説明が書かれている	NU
肯定的な思い、感情が含まれている	P
(実は) 否定的な思い、感情が含まれている	N
(実は) 肯定と否定の両方の思い、感情が含まれている	A

③ 名前を1行目に書き、NとAだった文だけを下記の[]に書き写します。

(例：森信人は)

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

[]

論破 -

- ④ 上の③に書き写した文を、次のページを参考に論破してみます。
受講用のWebサイトの「論破の方法のヒント」のページ
そして、それを③の論破に書きます。

⑤ 上記で論破したものも含めて、そのことについての肯定的な文のリストをつくります。

は（例：仕事は）

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

⑥ できたリストを読んでみて思うことや感じること、感想などを書きます。