

「不合理な信念」を「合理的な信念」に

「不合理な信念」は誰もが持つものですが、かといって放置していいものではありません。そこで「不合理な信念」を「合理的な信念」に書き換えてみましょう。元気になるフレーズへの書き換えでも構いません。

不合理な信念 …… あなたが特に強く感じている「不合理な信念」を3つ選んで書き出してください
信念が引き起こす行動 …………… 選んだ信念から引き起こされるあなたの行動を書いてください
合理的な書き換え …… 書き出した行動をもとに「不合理な信念」を合理的に書き換えてみましょう

例

不合理な信念

私は常に愛され、
丁寧に扱われなければならない。

信念が引き起こす行動

SNSのメッセージで「返事がこない」と、
そわそわして仕事も手につかなくなる。

合理的な書き換え

私は愛を失うこともあるし、
雑に扱われる場合もある。
しかし、いちいち気にするべきではない。

1つ目

不合理な信念

信念が引き起こす行動

合理的な書き換え

2つ目

不合理な信念

信念が引き起こす行動

合理的な書き換え

3つ目

不合理な信念

信念が引き起こす行動

合理的な書き換え