

・自動思考ワーク

1：あなたのストレスの原因（ネガティブな感情・イライラ・焦り）が発生する時はどんな時ですか？

詳しい状況：

その時に考えた事：

その時に感じた事：

行動した事：

2：自動思考を引き起こす9例より選び、該当する項目と具体的な理由はなんですか？

3：上記の具体的な理由に当てはまらない例外や反論、違う視点からの考えを出してみましょう。

根拠

反論

4：（2）と（3）を比較し、今の現状を変える為に、どんな思考と行動をとりますか？

逆転行動・正常な思考