

目的: 不安や落ち込み 自己嫌悪 怒りなどの感情を減らすことがしたい! @sanada3730

幸せは自分でつくる



現実には厳しい
でも幸せには
なれる
アルバート・エリス著

動揺しにくくなるためには

★目標をしっかりと

自分を後押しすることが重要
9/19

自己声明法

自分で変えるための
実践的方法

論理・感情X-J法

動揺しにくくなる
ための考え方

自分の自滅的で非合理的な
考えを見つけ出す

↓
自滅的な非合理的
考え方に反論する

↓
合理的に対処する自己声明を
つくる

4 やればできる
自己変革の発想

- ① 自分を不幸にしているのは自分だから止めることもできる
- ② 自分の向違った思い込みは自分で変えることができる
- ③ 思考・感情・行動を変えれば不幸を減らせる
- ④ 情緒的動揺は思考・感情・行動で変えることができる
- ⑤ 継続的な努力が必要である

1 性格ではなく、考えを変える

自分という人間全体ではなく、自分の行動のみを評価する

という合理的な考えを採用する

無条件の自己受容

2 あなたを悩ませる「思い込み」を見つけ、
反論し、打破する

思い込み 3つの「ねばならない」

1. 周りの人に認められてもらねば
2. 私に対して親切であるべきだ
3. 楽しくあるべきだ

3 あなたを変える ABC 理論

- A 逆境
- B 信念・体系
- C 結果

私達は自分の
自分を不幸に
している

思い込み ねばならない