

“

ワークシートに書いた文章：

”

1. それは本当でしょうか？
2. その考えが本当であると、絶対に言い切れますか？
3. そう考えるとき、あなたはどのように反応しますか？
4. その考えがなければ、あなたはどうなりますか？

[置き換え]

自分自身に置き換える / 相手に置き換える / 内容を反対にする
6番目の質問の場合：「～しても構わない」または「～するのを楽しみにしている」に変換する