

- ① 考えがその通りである事実や根拠は？
- ② 考えがその通りでない事実や根拠は？（反証）
- ③ もしこれが○○さん（家族や友人）の考えならなんと言ってあげたいですか？
- ④ あなたがそう考えていることを知ったら、あなたの親しい人はどのような言葉をかけてくれるでしょうか？
- ⑤ この考えを信じるメリットは何でしょうか？（割合%）
- ⑥ この考えを信じるデメリットは何でしょうか？（割合%）
- ⑦ この状況を改善するために何か出来ることはあるでしょうか？
- ⑧ 上記解答の中に、今回すぐにでも役立ちそうなものがありますか？
- ⑨ 自分自身に対してどんなことを言ってあげたいですか？