

また
全く
まちがい

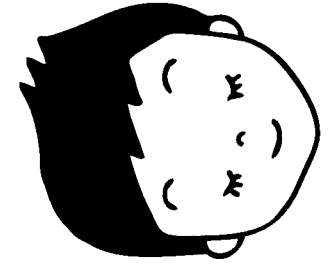
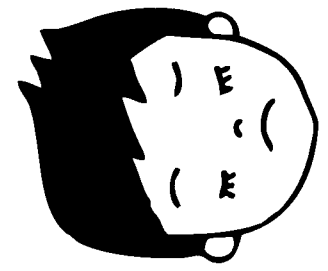
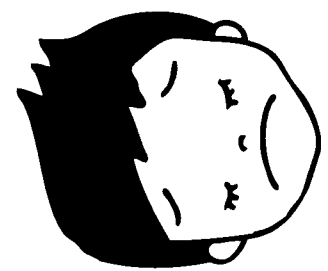
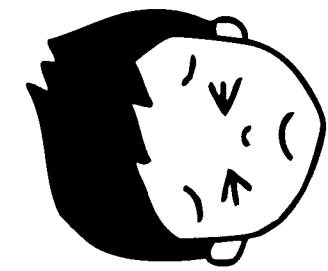


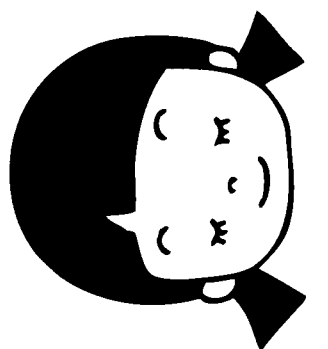
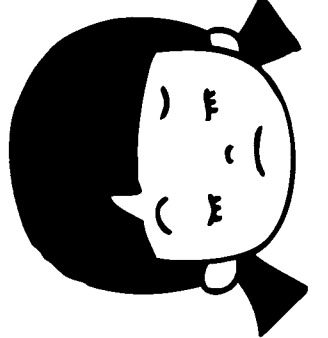
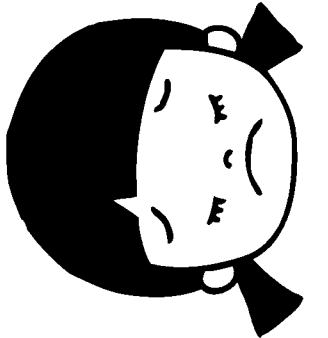
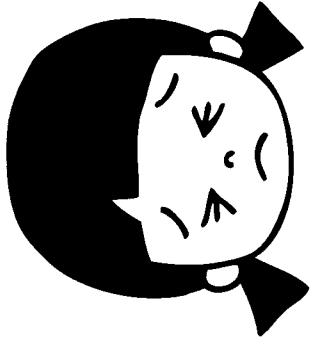
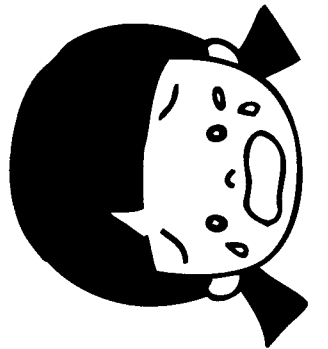
また
全く
正しい

ひどく
最悪
とまごまる



ちやうど
中立
こまらぬ





とまごまる
自悪
さいあく

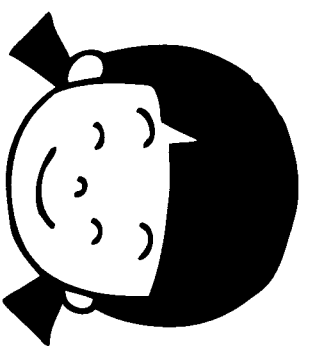
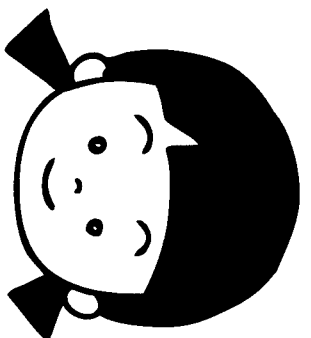
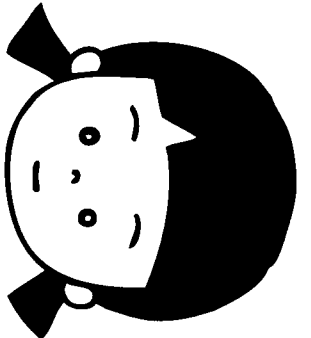
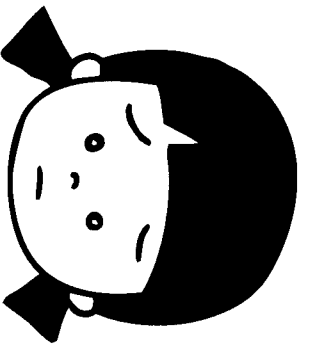
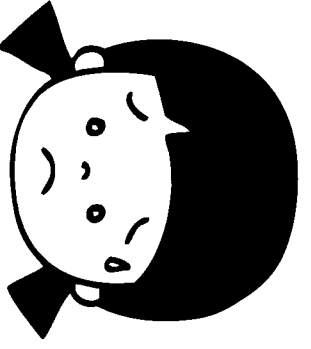


こまらな
中立
ちゅうりゅう

まぢが
全
まじが
まちがい



まじが
全
まじが
正しい



否定的認知・肯定的認知の例

<否定的認知 (NC)>

<肯定的認知 (PC)>

責 任 (私は不完全だ)

私は愛される価値がない
私は悪い人間だ
私はひどい人間だ
私は無価値だ (不十分だ)
私は恥ずべき人間だ
私は愛すべき人物ではない
私は不十分だ
私は報いを受けるのが当然だ
私は永遠に傷ついた
私は醜い (私の体はおぞましい)
私は・・・に値しない
私は馬鹿だ (頭が足りない)
私は取るに足らない (重要でない)
私は期待はずれの人間だ
私は死んでしかるべきだ
私は惨めでいて当然だ
私は他の人と違う (どこにも属さない)

私は愛される価値がある；私は愛される
私は良い (情のある) 人間だ
私は私のままでいい
私は価値がある；私は相当のものだ
私は尊重されるべき人間だ
私は愛すべき人間だ
私は称賛に値する (これでいい/OKだ)
私は良い報いを受ける価値がある
私は健康だ (健康になれる)
私はすばらしい (魅力的だ/愛らしい)
私は・・・になれる (に値する)
私は聡明だ (学ぶことができる)
私はかなりのものだ (重要だ)
私は私のままでいい
私は生きる価値がある
私は幸せでいる価値がある
私はありのままでいい

責 任 (私は何か間違いを犯した)

私はなんとかすべきだったのだ
私は何か間違ったことをした
私はもっと分別があるべきだった

私はやれる限りのことはした
私はそこから学んだ (学ぶことができる)
私は出来る限りのことをする (学ぶことができる)

*それはあなたがどのような人間だと言うことになりますか？

(例:こんなふうな気持ちにさせられますか:私は恥ずべき人間だ/私は馬鹿だ/私は悪い人間だ)

安全性/脆弱性

私は信頼できない人間だ
私は私自身を信用できない
私は自分の判断を信用できない
私は誰のことも信用できない
私は自分を守ることが出来ない
私は危険にさらされている
感情を感じては (表しては) イケナイ
私は自分の主張を出来ない
私は胸の内を語る事が出来ない

私は信頼するに足る
私は自分を信用すること (を学ぶこと) ができる
私は自分の判断を信用できる
私は誰を信用するかを選ぶことができる
私は自分の面倒を見ること (を学ぶこと) ができる
もう終わったのだ；今は安全だ
感情を感じても (表しても) 大丈夫だ
私は自分の言い分を伝えることができる
私は胸の内を語ることを選ぶことができる

コントロール/選択肢

私はコントロールがきかない
私には力がない (無力だ)
私は弱い
私は欲しい物を手に入れることができない
私は失敗だ (失敗するだろう)
私は成功できない
私は完全でなければならない

私は今コントロールできている
今、私は選ぶことができる
私は強い
私は欲しい物を手に入れることができる
私は成功できる
私は成功できる
私は私自身でいてよい (失敗してもよい)

(あらゆる人を喜ばせなければならない)

私は耐えられない/私は不適格な/私は誰のことも信じられない

私には能力がある 誰を信じるか選ぶことができる