

不合理的信念検討票 第12章 [自己期待]

NO.1	
不合理的信念	1.いつもめざましい行いをしなくてはならない
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

NO. 2	
不合理な信念	2 .わたしはすべての点で有能でなければならない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

NO.3	
不合理な信念	3 .私は常に業績を上げなければならない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

NO. 4	
不合理な信念	4 .いつも申し分ない行為をしなくてはならない
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

NO.5	
不合理な信念	5 .私はいつも頭が良く働かなければならない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

NO. 6	
不合理的信念	6 .物事は完全無欠に成し遂げねばならない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

NO. 7	
不合理な信念	7 .私は欠点のない人間でなければならない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

NO.8	
不合理的信念	8.自分の評判が落ちることなどあってはならない
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

不 合 理 な 信 念 検 討 票 第 12 章 [自己期待]

NO.9	
不合理な信念	9 .知らないことがあるなんて我慢できない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--

不 合 理 な 信 念 検 討 票 第 12 章 [自己期待]

NO. 10	
不合理な信念	10 .たくさんの仕事を引き受けても立派にこなさなければならない。
こう考えていて得な点	
こう考えていて損な点	
この考えを支持すること	
この考えを支持しないこと	

合理的な信念	
--------	--