

不合理的信念検討票 第13章 [依存]

NO. 11	
不合理的信念	11.いつも自分を引っ張ってってくれる人が必要だ。
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. 12	
不合理的信念	12 .相談できる人が常にいないと困る。
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. 13	
不合理的信念	13 .頼れる友人がいなければやっていけない。
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	
--------	--

不合理的信念検討票 第13章 [依存]

NO. 14	
不合理的信念	14 .自分より有能な人に頼らなければうまくいかない。
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. 15	
不合理的信念	15 .常に指示してくれる人がいなければならない。
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	
--------	--

不合理的信念検討票 第13章 [依存]

NO. 16	
不合理的信念	16 .大きな組織の中になると安心してられる
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	
--------	--

不合理的信念検討票 第13章 [依存]

NO. 17	
不合理的信念	17 .偉大な人に頼ってその恩恵を被らなければ損だ。
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. 18	
不合理的信念	18 .自分で考えるよりも人に相談するべきだ。
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	
--------	--

不合理的信念検討票 第13章 [依存]

NO. 19	
不合理的信念	19 .戦争が起こったら私の人生はおしまいだ
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	
--------	--