

NO.34

不合理な信念	34. 憂鬱そうな気分は無意識的に生じるものだからどうすることもできない。
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	
--------	--

NO.35

不合理な信念	35. 怒りや絶望の感情はコントロール不可能だ。
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.36

不合理な信念	36. 憂鬱や悲しみの感情はコントロール不可能だ。
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.37

不合理な信念	37. 批判されたり文句を言われたりすると腹が立つのは当たり前だ。
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.38

不合理な信念	38. 大きな災難に出会ったら精神的に混乱するのが当たり前だ。
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	
--------	--