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	
--------	--