

ビリーフの探求

Entry Date _____.

*あなたが自分自身について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

*あなたが人間関係について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

*あなたがお金について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

*あなたが仕事について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

*あなたが自分の能力について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

*あなたが自分の健康について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

*あなたが自分の家族について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

*あなたが自分の友人について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

*あなたが将来について信じていることは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.

ア. それぞれの信念のあとに、その信念が助けとなるものには (○)、妨げになるものには (X) を記入します。

イ. それぞれの信念の後に、その信念に対するあなたの確信の度合い (1～10) を記入します。

ウ. それぞれの信念の後に、その信念は自分で意図的に信じたものか (自)、教え込まれたものか (他) を記入します。

*あなたの結論は何ですか？

<他者との関係>

*他人が信じるべきだと思うことは何ですか？

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

*あなたが自分で信じていることと、他人が信じるべきだとあなたが思っていることの間には、どんな関係がありますか？

<信念の構築>

*あなたが変えたいことは何ですか？

*それを経験する人は、どんな信念を持っているのでしょうか？

*その信念が本当であると、どのように証明しますか？

*それを経験する人は、他にどんな信念をもっているのでしょうか？

*その信念が本当であると、どのように証明しますか？

<限定の探求>

1. (健康) 私は_____だ。
2. (国籍) 私は_____だ。
3. (職業) 私は_____だ。
4. (能力) 私は_____だ。
5. (経済的) 私は_____だ。
6. (サイズ) 私は_____だ。
7. (態度) 私は_____だ。
8. (地位) 私は_____だ。
9. (教育) 私は_____だ。
10. (評判) 私は_____だ。
11. (性別) 私は_____だ。
12. (性別の好み) 私は_____だ。
13. (関係) 私は_____だ。
14. (誠実さ) 私は_____だ。
15. (勇気) 私は_____だ。
16. (忍耐力) 私は_____だ。
17. (野望) 私は_____だ。
18. (プライド) 私は_____だ。

19. (感受性) 私は_____だ。

20. (非難) 私は_____だ。

21. (忠誠心) 私は_____だ。

22. (当然) 私は_____だ。

23. (運) 私は_____だ。

24. (仕方なく) 私は_____だ。