

人を裁く・書く・4つの質問をする・置き換える

自分に繰り返しストレスを生む状況について、思い浮かべて下さい。明らかにストレスを生む状況であれば、実際に起きたのは1回だけで、あとは頭の中で何度も考えるということでも結構です。下記の各質問に答える前に、頭の中でその状況や時、場を思い出して下さい。答えを書く時は、丁寧であろうとしたり、思いやりをもとうとしたり、賢い答えを書こうとしないようにしましょう。

1. この状況や時、場において、誰に怒りを感じたり、混乱したり、失望しますか？ それはなぜですか？

私は _____ に対して _____。なぜなら、 _____
名前 感情

例: 私はポールに対して怒っている。なぜなら、私がいうことにいちいち反論するから。

2. この状況において、あなたはその人にどのように変わってほしいですか？ 何をしてほしいですか？

私は _____ に _____
名前

例: 私はポールに自分の誤りを認めてほしい。私は彼に謝ってほしい。

3. この状況において、あなたは、その人にどのようなアドバイスをしますか？

_____ は _____ すべきである/すべきでない。
名前

例: ポールは自分を大切にすべきである。彼は私と議論すべきでない。彼は嘘をつくのをやめるべきだ。私はただ助けようとしているだけだということを知るべきだ。

4. この状況において、あなたが幸福になるために、その人は何を考えたり、言ったり、感じたり、行う必要がありますか？

私は _____ に _____
名前 _____ してもらう必要がある。

例: 私はポールに私の話を聞いてもらう必要がある。私はポールに私のことを尊重してもらう必要がある。

5. この状況において、その人のことをどう思いますか？ リストアップして下さい。

_____ は _____
名前

例: ポールは不公平で、傲慢で、うるさく、不誠実だ。外れたことをし、自覚がない。

6. この状況において、あるいはこの状況に関して、二度と体験したくないことは、何ですか？

私は二度と _____
 _____ たくない。

例: 私は二度とポールから感謝されていないと感じたくない。私は二度と彼がタバコを吸って健康を害するのを見たくない。

4つの質問

元の文章: ポールは、私の話を聞いてくれない

- それは本当でしょうか？
- その考えが本当であると、絶対言い切れますか？
- そう考えるとき、あなたはどのように反応しますか？ 何が起きますか？
- その考えがなければ、あなたはどうなりますか？

置き換えましょう

- 自分自身に置き換える（私は、私の話を聞かない。）
- 主語を置き換える（私はポールの話を書かない。）
- 内容を反対にする（ポールは、私の話を聞いてくれる。）

そしてこの状況であなたにとって真実味をもつ、3つの具体例を挙げて下さい。