～今の思考認識チェックシート～

今考えてるのは…

- □ 現実のこと
- □ 非現実のこと

今頭の中で聞こえてるのは…

- □ 自分の声
- □ 他人の声
- □ 音楽

今考えてることは考える…

- □ 価値あり！
- □ 意味なし！

その考え、現実でも…

- □ 行動できる
- □ 行動できない

その思考、ずっと考え続けると…

- □ メリット大きい好循環↑
- □ デメリットだらけの悪循環↓

なぜそれを考えたのか・・・

□ そのきっかけは、

である。

今考えてることを・・・

□ もっといい考えにするとしたら、

と考える。

©THE FREEDOM 2018. ALL rights reserved.