

# ～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。