

感情をコントロールして腰痛を治す

「コラム法」

コラム法

※コラム法の具体的な書き方は書籍 P132 ～ P134 に掲載しております。

日付			
状況			
自動思考 確信度 (%)			
そのときの 感情 不安・怒り など (%)			
自動思考の 再検討 別の考え方は ないか？ 確信度 (%)			
結果の 感情 別の考え方を した場合の 感情はどうか？ (%)			