自分の最大の敵は誰？

□　何かひとつのことを間違えると、すごい失敗をしたように感じる。

□　何か物事がうまく運ばないと、絶望的に感じる。

□　人に受け入れてもらえないと、自分が負け犬のように感じる。

□　人が自分より何かを達成しているとき、自分には何か足りないと（無力に）感じる。

□　誰かに拒絶されると、自分は人から好かれない存在だと感じる。

□　何かばかげたことをしてしまうと、自分が本当にばかだと感じる。

□　ダイエットを途中で断念すると、自分は自分のことをコントロールできていないと感じる。

□　自分が間違っていても、自分が正しいことを証明しようとする。

□　自分のことを人として悪く評価されそうで、自分が間違えたり失敗することが耐えられない。

□　誰かが正しいときは、その人が自分より優れていると考える。

□　自分の言ったことに誰かが何かを被せられないように、自分が最後に発言したい。

□　人生において現状の自分は好きではない。何か人生に失敗してしまったように感じる。

上の項目でチェックしたものを罪悪感のない、より理にかなった言い回しに変えてみよう！

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・