

チェックリスト_自己肯定感に関する制限_その1

<No である方が望ましいリスト>

- 私は私を否定しなければならない。
- 私は自分で自分を肯定してはならない。
- 私は自分を認めてはならない。
- 私は不十分のままではいけない。
- 私はダメな人間ではいけない。
- 私はできない人間ではいけない。
- 私は自分にバツをつけなければならない。
- 私はいつも最低レベルではいけない。
- できない私ではいけない。
- 私は自己否定し続けなければならない。
- できる私になってはならない。
- 私は自己否定から抜け出してはならない。
- 私は才能を発揮してはならない。
- 私は成長してはならない。
- 私は自分にマルをつけてはならない。
- 私は素晴らしい結果を手にしてはならない。
- 私は素晴らしい成果を上げてはならない。

<Yes である方が望ましいリスト>

- 私は私を否定しなくてもよい。
- 私は自分で自分を肯定してもよい。
- 私は自分を認めてもよい。
- 私は不十分のままでもよい。
- 私はダメな人間でもよい。
- 私はできない人間でもよい。
- 私は自分にバツをつけなくてもよい。
- 私はいつも最低レベルでもよい。
- できない私でもよい。
- 私は自己否定し続けなくてもよい。
- できる私でもよい。
- 私は自己否定から抜け出してもよい。
- 私は才能を発揮してもよい。
- 私は成長してもよい。
- 私は自分にマルをつけてもよい。
- 私は素晴らしい結果を手にしてもよい。
- 私は素晴らしい成果を上げてよい。