

## ワークシート 4

### 例 1

A (うまくいかない状況)

---

B (永続的な考え)

---

C (結果)

---

B (一時的な考え)

---

C (結果)

---

### 例 2

A (うまくいかない状況)

---

B (永続的な考え)

---

C (結果)

---

B (一時的な考え)

---

C (結果)

---

### 例 3

A (うまくいかない状況)

---

B (永続的な考え)

---

C (結果)

---

B (一時的な考え)

---

C (結果)

---