

異なった信念が活性化する時の自分の状況

思考・イメージ

私は子育てが下手 親として失格
息子は大丈夫だろうか
実母のイメージ(悪い母親)
自分はだめな人間だ
嫌なことばかり自分には起こる



New

子どもが元気に笑っていて元気をもたらえる
私は私
自分がしたいことを確認していい
なんとかなる

行動

怒鳴る
相手を責める
人と出来るだけ関わらないように距離を置く



New

相手と会話を続ける
人と関わる
自分の感じていることを確認できる
朝のばたばたを混乱せずにやることが出来る

気分・感情

悲しい
絶望

恐怖(後から気付く)



New

楽
平穩

新しい信念



New 生きていく中でいいこともあるし嫌な事もある
評価されることもあるしされないこともある

中核(絶対的)信念

私には価値がない

経験・生育

母親との関係