

A: Activating event

B:Belief system

C:Consequence (結果)

力をつけるチャンスかも

出来事 環境



考え方 受け止め方



嫌だな、負担だな

前向きな状態

自分の糧 成長 自己実現

後向きな状態

不快感ストレス悩み

出来事の捉え方を変えることで、未来を変えていく