



刺激

刺激

意識して捉える練習をすれば、比較的たやすく認識できるようになる。

自動思考
(内的文章記述)
(イメージ)

刺激

スキーマに沿った形で極端であったり、歪んだり、偏ったりした思考を生み出す「翻訳機」のような働きをする。一種の「関数」である。

刺激

刺激

不合理な認知(信念)パターン 12
(媒介信念)

刺激

刺激

心の奥底にあり、無意識的なのでなかなか認識できないが、自動思考を分析することによってアクセスできるようになる。

スキーマ
(中核概念)

刺激