

コラム法

出来事 (状況・事実)			
気分・感情 一言で		感情強度	
思考 (感情が出た時に 考えたこと)		確信度	
視点を変える 質問			
バランス思考 プラン		確信度	
元の感情強度			
新たな ポジティブ感情		感情強度	