

行動後の評価をする

これまで認知行動療法がうまくいかなかった時に、どのような評価をしていましたか？

今回の講義で認知行動療法がうまくいかないことに対するイメージはどう変わりましたか？

行動後の評価も認知行動療法の一部です。次に認知行動療法に挑戦したときはどのような評価をしたいですか？セルフコンパッションを活用しましょう。
