恨みのリスト サンプル

★第１列を上から下へ、第２列を上から下へ、第３列は小さい欄ごとに上から下へ、第４列も小さい欄ごとに上か下へという順番で書く。

第１列	第２列	自己 第３列									第４列			
		傷つけられたもの 自分の本能のどの部分がおびやかされたか									自分の誤り・欠点・短所の本質は何か			
		共存本能（社会的本能）		安全本能		性本能		野心（本能を満たすための将来的計画）						
恨んでいる相手 人、しきたり、原理（団体・制度）	その理由	自尊心（自己評価）	対人関係	物質面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存	安全	性	利己的	不正直	身勝手、恐れ	配慮・関心の欠如
ブラウン氏	妻に気がある	○	○		○	○					○		○	○
	妻に私の愛人のことをしゃべった	○	○		○	○	○			○	○	○	○	○
	職場でも私の職を奪うかもしれない	○		○					○		○	○	○	○
ジョーンズ夫人	彼女は頭がおかしい、私を冷たくあしらう	○												○
	彼女は酒飲みの夫を病院に放り込んだ。彼は私の友人		○					○			○			○
雇い主	経費を水増ししたことで、私を首にすると脅かす	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
妻	私のことを理解していないし、口うるさい。ブラウン氏が好き。家を自分の名義にしたがる	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

恨みのリスト

★第１列を上から下へ、第２列を上から下へ、第３列は小さい欄ごとに上から下へ、第４列も小さい欄ごとに上か下へという順番で書く。

第１列	第２列	自己 第３列									第４列			
		傷つけられたもの 自分の本能のどの部分がおびやかされたか									**自分の誤り・欠点・短所の本質は何か**			
		共存本能（社会的本能）		**安全**本能		**性**本能		**野心**（本能を満たすための将来的計画）						
恨んでいる相手 人、しきたり、原理（団体・制度）	**その理由**	自尊心（自己評価）	対人関係	物質面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存	安全	性	利己的	不正直	身勝手、恐れ	配慮・関心の欠如

恐れのリスト サンプル

★第１列を上から下へ、第２列を上から下へ、第３列は小さい欄ごとに上から下へ、第４列も小さい欄ごとに上か下へという順番で書く。

第１列	第２列	自己 第３列									第４列			
		傷つけられたもの 自分の本能のどの部分が恐れを招いたか									自分の誤り・欠点・短所の本質は何か			
		共存本能（社会的本能）		安全本能		性本能		野心（本能を満たすための将来的計画）						
恐れている相手 人、しきたり、原理（団体・制度）	恐れた理由	自尊心（自己評価）	対人関係	物質面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存	安全	性	利己的	不正直	身勝手、恐れ	配慮・関心の欠如
ブラウン氏	妻に気がある	○	○		○	○				○			○	
	妻に私の愛人のことをしゃべった	○	○		○	○	○	○		○	○	○	○	○
	職場でも私の職を奪うかもしれない	○		○				○	○				○	
ジョーンズ夫人	飲んでいることをばらすかもしれない	○	○		○								○	
雇い主	飲んでいることを理由に首にすると脅すかもしれない	○		○				○	○				○	
妻	ブラウン氏が好き。家を自分の名義にしたがる	○	○	○	○	○		○	○				○	

恐れのリスト

★第１列を上から下へ、第２列を上から下へ、第３列は小さい欄ごとに上から下へ、第４列も小さい欄ごとに上か下へという順番で書く。

第１列	第２列	自己 第３列									第４列			
		傷つけられたもの 自分の本能のどの部分が恐れを招いたか									**自分の誤り・欠点・短所の本質は何か**			
		共存本能（社会的本能）		**安全**本能		**性**本能		**野心**（本能を満たすための将来的計画）						
恐れている相手 人、しきたり、原理（団体・制度）	**恐れた理由**	自尊心（自己評価）	対人関係	物質面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存	安全	性	利己的	不正直	身勝手、恐れ	配慮・関心の欠如

性のふるまいのリスト サンプル

★第１列を上から下へ、第２列を上から下へ、第３列は小さい欄ごとに上から下へ、第４列も小さい欄ごとに上か下へという順番で書く。

第１列	第２列	自己 第３列									第４列			
誰を傷つけたか？ 人、しきたり、原理 （団体・制度）	**何をしたか？**	**影響したもの** 自分のどの部分が傷つける原因となったか									**自分の誤り・欠点・短所の本質は何か**			
		共存本能 （社会的本能）		**安全**本能		**性**本能		**野心**（本能を満たすための将来的計画）						
		自尊心（自己評価）	対人関係	物質面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存	安全	性	利己的	不正直	身勝手、恐れ	配慮・関心の欠如
妻	不倫した	○			○						○	○		○
愛人	性関係	○			○						○	○		

性のふるまいのリスト

★第１列を上から下へ、第２列を上から下へ、第３列は小さい欄ごとに上から下へ、第４列も小さい欄ごとに上か下へという順番で書く。

第１列	第２列	自己 第３列									第４列			
		影響したもの 自分のどの部分が傷つける原因となったか									自分の誤り・欠点・短所の本質は何か			
		共存本能（社会的本能）		安全本能		性本能		野心（本能を満たすための将来的計画）						
誰を傷つけたか？ 人、しきたり、原理（団体・制度）	何をしたか？	自尊心（自己評価）	対人関係	物質面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存	安全	性	利己的	不正直	身勝手、恐れ	配慮・関心の欠如

傷つけた人のリスト

★第１列を上から下へ、第２列を上から下へ、第３列は小さい欄ごとに上から下へ、第４列も小さい欄ごとに上か下へという順番で書く。

第１列	第２列	自己 第３列									第４列			
		影響したもの 自分のどの本能の暴走が傷つける原因となったか									自分の誤り・欠点・短所の本質は何か			
		共存本能（社会的本能）		安全本能		性本能		野心（本能を満たすための将来的計画）						
誰を傷つけたか？ 人、しきたり、原理（団体・制度）	何をしたか？	自尊心（自己評価）	対人関係	物質面	感情面	公認の性関係	秘密の性関係	共存	安全	性	利己的	不正直	身勝手、恐れ	配慮・関心の欠如