

すること

1. 最初の驚きの後、落ち着かせる。
2. 冷静に予期する。
3. 恐れや怒りの感情を持たずに自分を主張する。
4. 不快を我慢すれば、快適になる。
5. 自己中心的ではなく、グループ中心に考える。
6. 小さな成果に満足する。
7. 感情に振り回されず、理性で行動する。
8. 冷静さは冷静さを呼ぶ、気性は気性を呼ぶ。
9. 自己承認の為に心の中で笑顔を持つ。
10. 不安な考えを安心な考えに変える。

11. 権力より平和を選ぶ。
12. 脳が恐れることを筋肉に命じる。
13. 言葉の筋肉をコントロールする。
14. 決定し、計画し、行動する。
15. 恐れることや嫌うことをする。
16. 判断を下すのをやめる。
17. 過度な責任感を捨てる。
18. 結果だけでなく、努力を承認する。
19. 自分自身や他人を非難するのではなく、承認する。
20. 自己コントロールの行動は自己尊重感を高める。

21. 他人や自分を非難するのではなく、許す。
22. 不快に直面し、耐え、我慢する。
23. 感情や感覚はコントロールできないが、考えや衝動はコントロールできる。
24. 感情は表現し、気性は抑える。
25. 日常の些細なことに間違いを犯す勇気を持つ。
26. 快適さではなく努力を求める意志を持つ。
27. 忍耐する意志を持つ。
28. 決定できない場合は、どんな決定でも自分を安定させる。
29. 期待を下げれば、パフォーマンスが向上する。
30. 衝動はコントロールできる。

31. 喧嘩には二人必要だが、剣を置くのは一人が良い。
32. すべての人を喜ばせようとするのをやめる。
33. 長期的な目標は忍耐と忍耐力を要求する。
34. 客観性は感情を打ち消すことができる。
35. 緊張した挑発的な状況から離れる。
36. 不安な考えを安心な考えに置き換える。
37. 自己承認は安心感を生み出す。
38. 自己承認は自己尊重につながる。
39. 「燃え上がる想像力」を見抜く。
40. 「急ぐ考え」を見抜く。

41. 平均的なものを見抜く。
42. 平和、秩序、冷静を追求する。
43. 症状は辛抱強く勇敢に直面し、謙虚に耐えることができる。
44. 全体的な視点を持つ。
45. 安心な考えを持つ。
46. 考えと衝動だけがコントロールの対象である。
47. 考えは抑制、放棄、変更することができる。
48. 衝動を止めるために、筋肉に行動しないよう命じる。
49. 精神衛生をゲームではなくビジネス（真剣に）として扱う。
50. 試し、失敗し、試し、失敗し、試し、成功する！

51. コントロールを取り戻すまで「仮面」を着用する。
52. 静かに動かず座ることを使用する。
53. 私たちは古い習慣パターンを破ることができる。
54. 私たちは考える考えを選ぶことができる。
55. 私たちは使う言葉を選ぶことができる。
56. 私たちは外的環境への反応を内的環境だけでコントロールできる。
57. 私たちは同時に自分を承認し、非難することはできない。
58. 私たちは最小の努力さえも承認する。
59. 圧倒されたと感じたら、「部分行為」で物事を行う。
60. 状況を変えることはできないが、その状況への態度を変えることができる。

やめること

1. 反社会的な反応は表現してはならない。
2. 象徴的な勝利は中身の無い勝利である。
3. 「象徴的な勝利」を目指してはいけない。
4. 不快な状況で快適さを期待してはいけない。
5. 過去を後悔し、未来を恐れてはいけない。
6. 自分をあまりにも真剣に考えすぎてはいけない。
7. 期待は失望につながることもある。
8. 恐ろしい予期は実現よりもよくある。
9. 安全に予期できないなら、予期しないほうが良い。
10. 自己設定の期待は自己誘発の挫折につながることもある。
11. 気性は緊張を引き起こす。
12. 気性は物事の裏側を見ることを妨げる。
13. 気性は頻繁に制御されずに起こるが、制御不能ではない。
14. 緊張は症状を維持し、強化する。
15. 制御不能な衝動はなく、ただ制御方法を知らないだけである。
16. 他人の不快を耐えることはできない。

考えること

1. 平均性の感覚はバランスをもたらす。
2. 快適さは欲求であり、必要ではない。
3. 感情や感覚は上昇し、下降する。
4. 感情は事実ではなく、私たちに嘘をつくことがある。
5. 恐怖は信念であり、信念は変えられる。
6. 挫折は耐えられるものであり、緊急事態ではない。
7. 無力感は絶望感ではない。
8. ユーモアは最良の友であり、気性は最悪の敵である。
9. 傷ついた感情は共有されない信念に過ぎない。
10. 初期の感情や感覚は制御できないが、管理することはできる。

11. 不快な状況で不快を感じるのは平均的である。
12. 私たちはできないのではなく、不快を耐える気がないだけである。
13. 人生は挫折に満ちている。
14. 筋肉を動かし、心を変える。
15. 神経質な人は変化を好まない。
16. 神経質な症状は不快だが、危険ではない。
17. 神経質な症状は神経の不均衡による無害な感覚に過ぎない。
18. 私たちの最高の目標は精神衛生である。
19. 私たちの最高の仕事は自己規律である。
20. 私たちの最高の価値は内的な平和である。

21. 外的環境は気性の橋を越えて内的環境に達する。
22. 人々は私たちが苛立たせることをするが、それは必ずしも私たちが苛立たせるためではない。
23. 人々は例外的であることを望み、自分が平均以下だと恐れる。
24. 完璧は幻想である。
25. 感覚は不快だが、危険ではない。
26. 挫折は避けられない。
27. 症状は一時的なものであり、永久的なものではない。
28. 外的環境は無礼で粗雑で無関心であることがある。
29. 日常の些細なことに正しいも間違いもない。
30. 知っていることは知らないことと同じではない。
31. 外的環境を制御することはできない。

THINGS TO DO

1. After the initial startle, then work yourself down.
 2. Anticipate calmly.
 3. Assert yourself without fearful or angry temper.
 4. Bear discomfort and comfort will come.
 5. Be group-minded not self-minded.
 6. Be satisfied with small gains.
 7. Be self-led, not symptom-led.
 8. Calm produces calm, temper produces temper.
 9. Carry the inner smile of self-approval.
 10. Change your insecure thoughts to secure thoughts.
-
11. Choose peace over power
 12. Command your muscles to do what the brain fears to do.
 13. Control your speech muscles.
 14. Decide, plan, initiate, and act.
 15. Do the things you fear or hate to do.
 16. Drop the judgement.
 17. Drop your excessive sense of responsibility.
 18. Endorse yourself for each effort, not just the outcome.
 19. Endorse rather than indict yourself and others.
 20. Every act of self-control leads to a greater sense of self-respect.

- 21.Excuse, don't accuse others or yourself.
- 22.Face tolerate and endure discomfort.
- 23Feelings and sensations cannot be controlled but thoughts and impulses can.
- 24Feelings should be expressed and temper suppressed.
- 25.Have the courage to make mistakes in the trivialities of everyday life.
- 26.Have the will to effort, not the will to comfort.
- 27.Have the will to persevere.
- 28.If you can't decide, any decision will steady you.
- 29.If you lower your expectations, your performance will rise.
- 30.Impulses can be controlled.

- 31.It takes two to fight, one to lay dow the sword.
- 32.Let go of wanting to please everybody.
- 33.Long-range goals call for patience and perseverance.
- 34.Objectivity can wipe out emotionalism.
- 35.Remove yourself from a tense and provoking situation.
- 36.Replace an insecure thought with a secure thoughts.
- 37.Self-endorsement creates a feeling of security.
- 38.Self-endorsement leads to self-respect.
- 39.Spot "imagination on fire"
- 40.Spot "racing thoughts"

41. Spot what is average.
42. Strive for peace, order, and calm
43. Symptoms can be patiently borne, bravely faced and humbly tolerated.
44. Take a total view rather than a partial view.
45. Take secure thoughts.
46. Thoughts and impulses alone are subject to control.
47. Thoughts can be suppressed, dropped or changed.
48. To stop an impulse, command your muscles not to act.
49. Treat mental health as a business (seriously), not as a game.
50. Try, fail, try, fail, try, succeed!

51. Until you regain control, “wear the mask”.
52. Use quiet motionless sitting.
53. We can break old habit patterns.
54. We can decide which thoughts to think.
55. We can decide which words to use.
56. We can only control our inner environment’s reaction to outer environment.
57. We cannot endorse and indict ourselves at the same time.
58. We endorse even our smallest efforts.
59. When feeling overwhelmed, do things in “part acts”.
60. You can’t change a situation, but you can change your attitude towards it.

THINGS TO STOP DOING

1. Anti-social responses must not be expressed.
2. A symbolic victory is a hollow victory.
3. Do not go for the “symbolic victory”.
4. Don't expect to be comfortable in an uncomfortable situation.
5. Don't look regretfully into the past or fearfully into the future.
6. Don't take yourself too seriously.
7. Expectations can lead to disappointments.
8. Fearful anticipation is often worse than the realization.
9. If you can't anticipate securely, then don't anticipate.
10. Self-appointed expectations can lead to self-induced frustrations.
11. Temper brings on tenseness.
12. Temper is blindness to the other side of the story.
13. Tempers are frequently uncontrolled, not uncontrollable.
14. Tenseness maintains and intensifies symptoms.
15. There are no uncontrollable impulses only those you don't yet know how to control.
16. You can't bear someone else's discomfort.

THINGS TO THINK ABOUT

1. A sense of averageness brings balance.
2. Comfort is a want, not a need.
3. Feelings and sensations rise and fall.
4. Feelings are not facts, they can lie to us.
5. Fear is a belief, beliefs can be changed.
6. Frustrations are tolerable, average, and not emergencies.
7. Helplessness is not hopelessness.
8. Humor is our best friend, temper is our worst enemy.
9. Hurt feelings are just beliefs not shared.
10. Initial feelings and sensations cannot be controlled, but can be managed.
11. It is average to feel uncomfortable in an uncomfortable situation.
12. It's not that we cannot, it's that we care not to bear the discomfort.
13. Life is full of frustrations.
14. Move our muscles, change our minds.
15. Nervous people don't like change.
16. Nervous symptoms are distressing, but not dangerous.
17. Nervous symptoms are just innocent sensations of nervous imbalance.
18. Our supreme goal is our mental health.
19. Our supreme task is self-discipline.
20. Our supreme value is inner peace.
21. Outer environment gets to inner environment over the bridge of temper .
22. People do things that annoy us, not necessarily to annoy us.
23. People hope to be exceptional and fear they are nothing but average.
24. Perfection is an illusion.
25. Sensations are distressing but not dangerous.
26. Setbacks are unavoidable.
27. Symptoms are temporary not permanent.

28.The outer environment can be rude, crude, and indifferent.

29.There is no right or wrong in the trivialities of daily life.

30.To know is not to know.

31.We can't control the outer environment.