Pracovní list 4.3 Negativní událost z minulého týdne (stres, hádka, smutek, zklamání…)

Co se stalo? (např. Přítelkyně nepřišla na dohodnutou schůzku)

Co jste v té chvíli považovali za hlavní příčinu této události? (např. Myslí si o mně, že jsem nudný.)

K jakým důsledkům toto vysvětlení vedlo? (např. Byl jsem smutný a cítil jsem se odmítnutý.)

Jak jinak byste si tu událost mohl vysvětlit? Zahrňte do svého vysvětlení stejným dílem sebe, druhé lidi a okolnosti (např.: Něco jí do toho na poslední chvíli přišlo. Při našem posledním setkání jsem na ni byl dost nezdvořilý – možná, že je stále ještě uražená.)