



Terapeutická lekce 4: Jak si vysvětlujeme události

Pracovní list 4.5 Vysvětlování událostí: okolnosti, druzí a já sám/sama!

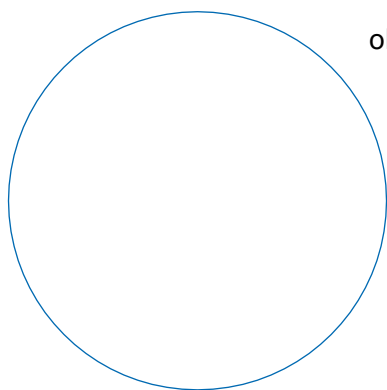
Vaše zvláštní myšlenky /přesvědčení:

Jak je to možné vysvětlit?

Určete prosím, které příčiny mohli přispět k této události. Jak byste odhadli podíl jednotlivých příčin? Rozdělte „koláč“ podle možných příčin.

druzí lidé

okolnosti



já sám/sama

Napište prosím možné příčiny/vysvětlení:

Já sám/sama:	
Druzí lidé:	
Okolnosti:	