



Terapeutická lekce 5: Jak se rozhodujeme

Pracovní list 5.1b Jaké jsou možné důsledky různých stylů rozhodování? – vlastní příklady

Událost

(Příklad: „Slyšel jsem za sebou kroky, které byly stále rychlejší a rychlejší.“)

Zbrklé (unáhlené) vysvětlení
(V tomto příkladu: „CIA
mě zavře do vězení“).

Možné důsledky (v tomto
příkladu: silný strach)

Jiná možná vysvětlení
(v tomto příkladu: „Někdo
se snaží chytit autobus“).

Možné důsledky (v
tomto příkladu: úleva)