



👤 کاربرگ ۴-۴ رویدادهای مثبت هفته پیش (تحسین، آشنایی، دعوت...)

چه اتفاقی افتاد؟ (مثلا: من با یکی از دوستانم پیاده روی خوبی داشتم و گفتگوی خوبی با هم داشتیم.)

---

---

---

چه چیزی را علت اصلی آن اتفاق می دانید؟ (مثلا: یک روز آفتابی بود.)

---

---

---

چه پیامدهایی از تبیین شما نتیجه می شود؟ (مثلا: من مطمئن نیستم. نمی دانم که آیا دوستم فقط به خاطر هوای عالی رفتار صمیمانه ای داشت یا به خاطر پیاده روی.)

---

---

---

چگونه این رویداد را به شکل دیگری تبیین ارزیابی می کنید؟ سهم خودتان، دیگران و شرایط را در تبیین خود به طور مساوی بگنجانید (مثلا: این پیشنهاد من بود که قدم بزنیم و دوستم فوراً موافقت کرد؛ ما واقعا گفتگوی خوبی داشتیم و حتی هوای بد هم نمی توانست تغییری در آن ایجاد کند.)

---

---

---