



## Meðferðarþáttur 6: Að skipta um skoðun

### Vinnublað 6.4 Breytingar í umhverfinu! Er þetta raunverulega satt?

Hugmyndir/ályktanir:

---

#### 1. Skráðu og fylgstu með!

##### Dagur 1

*Hverju fylgdist ég með?*

*Hvar gerist það? Á öðrum stöðum líka?*

*Hvenær gerist það? Á öðrum tímum líka?*

##### Dagur 2

*Hverju fylgdist ég með?*

*Hvar gerist það? Á öðrum stöðum líka?*

*Hvenær gerist það? Á öðrum tímum líka?*

##### Dagur 3

*Hverju fylgdist ég með?*

*Hvar gerist það? Á öðrum stöðum líka?*

*Hvenær gerist það? Á öðrum tímum líka?*

#### 2. Íhugaðu aðrar útskýringar!

*Eru aðrar mögulegar útskýringar fyrir þessum atburðum?*

#### 3. Leitaðu að fleiri ástæðum fyrir breytingum!

*Ber ég líka einhverja ábyrgð á þessum breytingum?*

*Hegðaði ég mér undarlega? Ef ekki: eru afleiðingarnar sem ég óttast virkilega það slæmar? Er hegðun mín viðeigandi eða eru til önnur bjargráð sem væru hjálplegri?*