

درمان، بخش ۵ : تصمیم گیری

**کاربرگ ۱-۵ ب: چه پیامدهایی از سبک های مختلف تصمیم سازی امکانپذیرند؟ - مثال های شخصی**

|  |  |
| --- | --- |
| رویداد  (مثال: "من صدای پاهای کسی را پشت سرم شنیدم که سریعتر می شد") | |
| تبیین های شتابزده  (در مثال فوق: "ماموران سازمان سیا مرا دستگیر خواهند کرد") | پیامدهای احتمالی  (در مثال فوق: ترس شدید) |
| سایر تبیین ها  (در مثال فوق: "یک نفر سعی داشت به اتوبوس برسد") | پیامدهای احتمالی  (در مثال فوق: آسودگی خاطر) |