

درمان، بخش ۵ : تصمیم سازی

**۴-۵-ب: چه می شود اگر...؟ اتهام زدن ها و عواقب آن**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | من    نشده ام/قرار نگرفته ام. | من | تصور  واقعیت |
|  |
|  | |  | من |
|  | |
|  | |
|  | |
|  | |  | من  نشده ام/قرار نگرفته ام. | من  نشده ام/قرار نگرفته ام. |
|  | |  |
|  | |
|  | |