



Θεραπευτική Ενότητα 4: Απόδοση αιτιότητας

😊 Φύλλο εργασίας 4.4 Θετικό γεγονός την τελευταία εβδομάδα (φιλοφρόνηση, γνωριμία, πρόσκληση...)

Τι συνέβη; (π.χ. Πήγα έναν ωραίο περίπατο με έναν φίλο και είχαμε μια ευχάριστη συζήτηση)

Σε τι αποδώσατε κυρίως την αιτία του γεγονότος εκείνη τη στιγμή; (π.χ. Ο ήλιος έλαμπε)

Ποιες συνέπειες ακολούθησαν την εξήγησή σας; (π.χ. Αισθάνομαι ανασφαλής. Δεν γνωρίζω αν ο φίλος μου συμπεριφέρθηκε έτσι λόγω του ωραίου καιρού ή της ευχάριστης συζήτησης)

Πώς θα μπορούσατε να αξιολογήσετε το γεγονός διαφορετικά; Περιλάβετε στην εξήγησή σας εξ' ίσου τον εαυτό σας, τους άλλους ανθρώπους και τις περιστάσεις (π.χ. Ήταν δική μου ιδέα να πάμε αυτόν τον περίπατο και ο φίλος μου αμέσως συμφώνησε· πραγματικά είχαμε μια ενδιαφέρουσα συζήτηση και ο κακός καιρός δεν θα άλλαζε κάτι)
