



Терапевтический модуль 4: Атрибутивный стиль



Рабочий лист 4.3 Негативное событие на прошлой неделе (стресс, ссора, горе, разочарование ...)

Что случилось? (напр., подруга не пришла на встречу)

Что Вы приписываете главным образом как причина этого события? (напр., она думает, что я скучный)

Что является для Вас причиной события? (напр., мне грустно и чувствую себя одиноким)

Каковы другие возможные объяснения событию? Включите в объяснения в равной степени себя, других людей и обстоятельства.
