



Терапевтический модуль 6: Исправление мнения

Рабочий лист 6.4 Изменения в окружающей среде! Неужели это действительно так?

Убеждение/Предположение: _____

1. Замечать & наблюдать!

День 1:

Что я заметил/пронаблюдал?

Где это произошло? В других местах тоже?

Когда это произошло? В другое время суток тоже?

День 2:

Что я заметил/пронаблюдал?

Где это произошло? В других местах тоже?

Когда это произошло? В другое время суток тоже?

День 3:

Что я заметил/пронаблюдал?

Где это произошло? В других местах тоже?

Когда это произошло? В другое время суток тоже?

2. Рассмотрим другие объяснения!

Существуют ли альтернативные объяснения для этой ситуации?

3. Поиск дополнительных причин для изменения

Я также являюсь причиной некоторых изменений?

Я повел себя странно? Если нет: Действительно ли последствия настолько ужасны?

Я веду себя соответствующим образом или есть более полезные стратегии в борьбе с этой проблемой?