

**Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji**

# Ćwiczenie 5.4 Własne idee i przekonania

**5.4a Co przemawia za, a co przeciw Twoim przekonaniom?**

Przekonania/Założenia:

Poziom pewności: \_\_\_\_\_\_\_ %

|  |  |
| --- | --- |
| Za  (Co przemawia za przekonaniem?) | Przeciw  (Co przeczy przekonaniu?) |
|  |  |

Poziom pewności: \_\_\_\_\_\_ %