

**Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji**

Ćwiczenie 5.1b Jakie są możliwe konsekwencje różnych stylów podejmowania decyzji – przykłady własne

|  |  |
| --- | --- |
| **Wydarzenie**  (Przykład: cSłyszałem kroki tuż za mną, które stawały się szybsze i szybsze.”) | |
| Pośpieszne wyjaśnienia (przeskok do konkluzji) (W tym przypadku: “ABW mnie aresztuje.”) | Możliwe konsekwencje (W tym przypadku: silny lęk) |
| Alternatywne wyjaśnienia  (w tym przypadku: “ktoś chce złapać autobus.”) | Możliwe konsekwencje (w tym przypadku: ulga) |