|  |  |
| --- | --- |
|  | **Moduł terapeutyczny 6: Zmiana przekonań** |

**Ćwiczenie 6.5. Informacja na temat modułu 6**

Badania pokazują, iż osoby doświadczające psychozy mają czasami tendencję do trwania przy swoich przekonaniach, nawet w sytuacji, kiedy istnieją dowody im przeczące.

**Może to prowadzić do problemów interpersonalnych oraz utrudniać realistyczną ocenę codziennych sytuacji.**

Wymiana opinii z innymi ludźmi pozwala spojrzeć z wielu perspektyw i sprzyja szerszemu zrozumieniu danej sytuacji.

Staraj się zbierać jak najwięcej informacji zanim dojdziesz do wniosków.

Użyj żółtej kart w codziennych sytuacjach, aby zwracać uwagę na możliwe nieporozumienia.

|  |
| --- |
| **Jakie części tego modułu terapeutycznego były dla Ciebie użyteczne i pomocne?** |
| **Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać zdobytą wiedzę w następnym tygodniu?** |
| **Co jest dla Ciebie nie jasne? Czym chciałbym/łabym się zająć w następnym tygodniu?** |