

**Terapeutická lekce 4: Jak si vysvětlujeme události**

**Pracovní list 4.5 Vysvětlování událostí: okolnosti, druzí a já sám/sama!**

Vaše zvláštní myšlenky /přesvědčení:

Jak je to možné vysvětlit?

# Určete prosím, které příčiny mohli přispět k této události. Jak byste odhadli podíl jednotlivých příčin? Rozdělte „koláč“ podle možných příčin.

druzí lidé okolnosti

já sám/sama

Napište prosím možné příčiny/vysvětlení:

|  |  |
| --- | --- |
| Já sám/sama: |  |
| Druzí lidé: |  |
| Okolnosti: |  |