

**Terapeutická lekce 6: Změna přesvědčení**

**Pracovní list 6.4 V okolí se něco změnilo! Opravdu tomu tak je?**

Názory/přesvědčení:

|  |
| --- |
| **1. Pozorujte a zaznamenávejte si!** |
| **Den 1**  *Co jsem pozoroval?*  *Kde se to stalo? Stalo se to i na jiných místech?*  *Kdy se to stalo? Stalo se to i někdy jindy?* |
| **Den 2**  *Co jsem pozoroval?*  *Kde se to stalo? Stalo se to i na jiných místech?*  *Kdy se to stalo? Stalo se to i někdy jindy?* |
| **Den 3**  *Co jsem pozoroval?*  *Kde se to stalo? Stalo se to i na jiných místech?*  *Kdy se to stalo? Stalo se to i někdy jindy?* |
| **2. Zvažte jiná možná vysvětlení!** |
| *Dají se tyto události rozumně vysvětlit i nějak jinak?* |
| **3. Hledejte další možné příčiny změny!** |
| *Nezpůsobil jsem některé ty změny já sám?*  *Nechoval jsem se podivně?*  *Pokud ne: Jsou důsledky,kterých se bojím, opravdu tak vážné? Chovám se přiměřeně situaci nebo existuje vhodnější způsob, jak ji zvládnout?* |

Pracovní list terapeutické lekce 6: Změna přesvědčení