÷



درمان، بخش ۶ : تفییر نظام باورها

** کاربرگ**۱-۶  **گزارش موردی جان: آسیب و گزند واقعی یا خطای ادراک؟**

|  |  |
| --- | --- |
| مثال: آزار و اذیت | پیامدهای احتمالی |
| جان معتقد است که مورد تهدید قرار گرفته است. |  |
| توضیح جایگزین: **جان تشخیص داده است که نظراتش ناشی از یک مشکل مربوط به سلامتی روان است** |  |