

درمان، بخش ۶ تغییر نظام باورها

کاربرگ۳-۶ باورهای شما

۳-۶ آ: چه نظرات موافق و مخالفی با عقاید شما وجود دارد؟

نظرات/تصورات:

|  |  |
| --- | --- |
| موافق  (نظرات موافق چیست؟) | مخالف  (نظرات مخالف چیست؟) |
|  |  |
| **%**\_\_\_\_\_\_ | درجه باور : **%**\_\_\_\_\_\_ |

۳-۶- ب : چگونه می توانی درباره باورهایت تحقیق کنی؟