

**Moduł terapeutyczny 6: Zmiana przekonań**

Ćwiczenie 6.3 Twoje przekonanie

6.3a Co przemawia za a co przeciw Twoim przekonaniom?

Przekonanie/założenie:

|  |  |
| --- | --- |
| Za  (Co przemawia za prawdziwością przekonanie?) | Przeciw  (Co pzemawia przeciw przekonaniu?) |
|  |  |
| Poziom pewności: \_\_\_\_\_\_% | \_\_\_\_\_\_\_\_\_**%** |

6.3b Jak możesz sprawdzić swoje przekonania?