



## 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?*