



Terapeutická lekce 4: Jak si vysvětlujeme události



Pracovní list 4.4 Pozitivní událost z minulého týdne (pochvala, seznámení, pozvání ...)

Co se stalo? (např.: Byl jsem na příjemné procházce s přítelkyní a pěkně jsme si popovídali.)

Co jste v té chvíli považovali za hlavní příčinu této události? (např.: Krásně svítilo sluníčko.)

K jakým důsledkům toto vysvětlení vedlo? (např.: Byl jsem nejistý. Nevěděl jsem, jestli nemá moje přítelkyně dobrou náladu jenom kvůli počasí, nebo i protože si tak povídáme.)

Jak jinak byste si tu událost mohl vysvětlit? Zahrňte do svého vysvětlení stejným dílem sebe, druhé lidi a okolnosti (např.: Byl to můj nápad jít na procházku a moje přítelkyně okamžitě souhlasila; opravdu jsme si pěkně popovídali a to by nezměnilo ani špatné počasí.)
