



کاربرگ ۵-۵ ب : تجدید نظر در مورد کناره گیری و اقدامات امنیتی

من می خواهم به طور آزمایشی کمتر رفتارهای زیر را انجام دهم (مثلا عینک آفتابی را از روی چشمم بردارم، از خانه بیشتر بیرون بروم):

اگر از رفتارهای امن خودم اجتناب کنم، از چه چیزی می ترسم؟ در بدترین حالت چه اتفاقی خواهد افتاد؟

جنبه های مثبت (مزیت های کاهش رفتارهای امن چیست؟)

جنبه های منفی (معایب کاهش رفتارهای امن چیست؟)

بعد از تمرین: آیا ترس هایم حقیقت دارند؟ اگر نه، چگونه این را توجیه می کنم؟ چه نتایجی می توانم به دست آورم؟