



کاربرگ ۶-۴ تغییراتی در محیط! آیا واقعا حقیقت دارد؟

نظرات/فرضیات:

1. ثبت و مشاهده کنید!

روز اول

چه چیزی مشاهده کردم؟

کجا اتفاق می افتد؟ در چه مکان های دیگری؟

کی اتفاق می افتد؟ در چه زمان های دیگری؟

روز دوم

چه چیزی مشاهده کردم؟

کجا اتفاق می افتد؟ در چه مکان های دیگری؟

کی اتفاق می افتد؟ در چه زمان های دیگری؟

روز سوم

چه چیزی مشاهده کردم؟

کجا اتفاق می افتد؟ در چه مکان های دیگری؟

کی اتفاق می افتد؟ در چه زمان های دیگری؟

2. به سایر تبیینات علی دقت کنید!

آیا تبیین معتبر دیگری برای این اتفاق ها وجود دارد؟

3. دنبال دلایلی برای تغییر باشید!

آیا من مسئول برخی از تغییراتم؟

آیا رفتار من عجیب و غریب است؟ اگر نه: آیا پیامدهای ترس من از واقعیت شدید است؟ آیا رفتار من مناسب است یا راهکارهای مقابله ای مفید بیشتری وجود دارد؟