



## Meðferðarþáttur 4: Eignunarstíll



### Vinnublað 4.3. Neikvæður atburður í síðustu viku (stress, rifrildi, sorg, vonbrigði...)

Hvað gerðist? (t.d. vinur mætti ekki í hitting).

---

---

---

Hverja taldir þú vera helstu ástæðuna fyrir þessu á þeim tíma? (t.d. honum finnst ég leiðinleg/-ur).

---

---

---

Hvaða áhrif hafði þessi útskýring (t.d. ég varð leið/-ur og fann fyrir höfnunartilfinningu).

---

---

---

Hvernig getur þú metið þennan atburð á annan hátt? Taktu jafn mikið tillit til þín, annars fólks og aðstæðna þegar þú finnur nýja útskýringu (t.d. það kom eitthvað upp á. Ég var svolítið dónaleg/-ur við hana seinast þegar við hittumst – hann/hún gæti verið sár ennþá).

---

---

---