



Meðferðarþáttur 4: Eignunarstíll



Vinnublað 4.4 Jákvæður atburður í síðustu viku (hrós, kynntist einhverjum, fékk boð um eitthvað...)

Hvað gerðist (t.d. ég fór í göngutúr með vini mínum og við áttum góðar samræður)

Hverja taldir þú vera helstu orsökina fyrir þessu á þeim tíma? (t.d. það var sól úti)

Hvaða afleiðingar fylgdu þessari útskýringu? (t.d. ég er óöruggur. Ég veit ekki hvort að vinur minn var svona einlægur vegna þess að það var gott veður eða vegna samtalsins).

Hvernig getur þú metið þennan atburð á annan hátt? Taktu jafnt mikið tillit til þín, annars fólks og aðstæðna þegar þú býrð til nýja útskýringu (t.d. það var mín hugmynd að fara út í göngutúr og vinur minn var strax til í það; við áttum mjög góðar samræður og slæmt veður hefði ekki getað breytt því).
