

**درمان، بخش ۶ : تفییر نظام باورها**

کاربرگ ۴-۶ تغییراتی در محیط! ایا 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؟ |

کاربرگ بخش ۶ درمان: تغییر نظام باورها