



## Θεραπευτική Ενότητα 4: Απόδοση αιτιότητας

### Φύλλο εργασίας 4.3 Αρνητικό γεγονός την τελευταία εβδομάδα (στρες, λογομαχία, πένθος, απογοήτευση...)

Τι συνέβη; (π.χ. ένας φίλος δεν εμφανίστηκε σε ένα ραντεβού)

---

---

---

Σε τι αποδώσατε κυρίως την αιτία του γεγονότος εκείνη τη στιγμή; (π.χ. με θεωρεί βαρετό)

---

---

---

Ποιές συνέπειες ακολούθησαν την εξήγησή σας; (π.χ. είμαι λυπημένος και αισθάνομαι απόρριψη)

---

---

---

Πώς θα μπορούσατε να αξιολογήσετε το γεγονός διαφορετικά; Περιλάβετε στην εξήγησή σας εξ' ίσου τον εαυτό σας, τους άλλους ανθρώπους και τις περιστάσεις (π.χ. κάτι αναπάντεχο προέκυψε. Υπήρξα αρκετά αγενής την τελευταία φορά που συναντηθήκαμε – μπορεί ακόμα να αισθάνεται προσβεβλημένος)

---

---

---