



Θεραπευτική Ενότητα 5: Λαμβάνοντας αποφάσεις

Φύλλο εργασίας 5.1β Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες διαφορετικών στυλ λήψης αποφάσεων; - προσωπικά παραδείγματα

Γεγονός

(Παράδειγμα: «Άκουσα βήματα πίσω μου που γινόταν όλο και πιο γρήγορα»)

Βιαστικές εξηγήσεις (βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα)
(Στο παράδειγμα: «Η ΕΥΠ θα με συλλάβει»).

Πιθανές συνέπειες (Στο παράδειγμα: έντονος φόβος)

Εναλλακτικές εξηγήσεις
(Στο παράδειγμα: «Κάποιος ήθελε να προλάβει το λεωφορείο»).

Πιθανές συνέπειες (Στο παράδειγμα: ανακούφιση)