



## Θεραπευτική ενότητα 6: Αλλάζοντας πεποιθήσεις

### Φύλλο εργασίας 6.4 Αλλαγές στο περιβάλλον! Είναι πραγματικά αληθινές;

Ιδέες/Υποθέσεις: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 1. Καταγράψτε και παρατηρήστε!

##### Ημέρα 1:

Τι παρατήρησα;

Πού συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει σε άλλα μέρη επίσης;

Πότε συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει άλλες φορές επίσης;

##### Ημέρα 2:

Τι παρατήρησα;

Πού συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει σε άλλα μέρη επίσης;

Πότε συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει άλλες φορές επίσης;

##### Ημέρα 3:

Τι παρατήρησα;

Πού συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει σε άλλα μέρη επίσης;

Πότε συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει άλλες φορές επίσης;

#### 2. Σκεφτείτε άλλες εξηγήσεις!

Υπάρχουν άλλες αληθοφανείς εξηγήσεις γι αυτά τα γεγονότα;

#### 3. Αναζητήστε περισσότερους λόγους για αλλαγή

##### Είμαι επίσης υπεύθυνος για κάποιες από τις αλλαγές;

Μήπως συμπεριφέρθηκα παράξενα; Αν όχι: Είναι όντως οι συνέπειες που φοβάμαι αληθινά τόσο σοβαρές;  
Είναι η συμπεριφορά μου κατάλληλη ή υπάρχουν ποιό χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης;