



## Moduł terapeutyczny 6: Zmiana przekonań

### Ćwiczenie 6.5. Informacja na temat modułu 6

Badania pokazują, iż osoby doświadczające psychozy mają czasami tendencję do trwania przy swoich przekonaniach, nawet w sytuacji, kiedy istnieją dowody im przeczące.

**Może to prowadzić do problemów interpersonalnych oraz utrudniać realistyczną ocenę codziennych sytuacji.**

Wymiana opinii z innymi ludźmi pozwala spojrzeć z wielu perspektyw i sprzyja szerszemu zrozumieniu danej sytuacji.

Staraj się zbierać jak najwięcej informacji zanim dojdiesz do wniosków.

Użyj żółtej kart w codziennych sytuacjach, aby zwracać uwagę na możliwe nieporozumienia.

**Jakie części tego modułu terapeutycznego były dla Ciebie użyteczne i pomocne?**

**Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać zdobytą wiedzę w następnym tygodniu?**

**Co jest dla Ciebie nie jasne? Czym chciałbym/łabym się zająć w następnym tygodniu?**