



Moduł 1: Rozwój kontaktu terapeutycznego i historia choroby

Ćwiczenie 1.1 Twoje niezwykle przekonanie/a

Pytanie	Odpowiedź	Pewność (0-100%)	
		wcześniej	teraz
Jakie konkretne pomysły/przekonania zajmują Twoje myśli			
Co/kto za nimi stoi? Jak myślisz co jest przyczyną?			
Jak się zaczęły? Co może być według Ciebie ich przyczyną?			
Ile czasu w ciągu dnia jesteś zajęty przez swoje myśli/przekonania?	(godziny/minuty)		

Zaznacz odpowiednią kratkę		bardzo	średnio	trochę	wcale
Czy zaabsorbowanie swoimi przekonaniem przeszkadza Ci w codziennym życiu?	dawniej				
	dziś				
Jak silny jest lęk lub nieprzyjemne uczucia, które są powiązane z tymi przekonaniem?	dawniej				
	dziś				



Moduł 1: Rozwój kontaktu terapeutycznego i historia choroby

Kartka z ćwiczeniami 1.2 Słyszenie głosów

Pytanie	Odpowiedź			
Jak brzmią głosy (np. głośny czy cichy? Wyraźny czy niewyraźny?)				
Czyje to głosy? (np. mężczyzny czy kobiety? Czy to głos(y) kogoś, kogo znasz?)				
Gdzie i kiedy głosy są/były najbardziej zauważalne?				
Co mówią głosy?				
Czy uważasz, że głosy są spowodowane zewnętrznym źródłem czy są Twoimi własnymi myślami?				
Jak silne jest Twoje przekonanie, że głosy pochodzą z zewnętrznego źródła i nie są Twoimi własnymi myślami? (0-100%): dawniej _____ % dziś _____ %				
Jak myślisz, co spowodowało głosy? Jaka jest ich przyczyna?				
Jak inni oceniają głosy? Czy możliwe są jakieś inne wytłumaczenia?				
Ile czasu w ciągu dnia zajmuje Ci skupianie się na słyszanych głosach?	dawniej _____ (godziny/minuty) dziś _____ (godziny/minuty)			
Czy próbowałeś kiedykolwiek pozbyć się głosów? Czego próbowałeś i jak owocne były Twoje próby?				
Zaznacz odpowiednią kratkę				
Czy głosy przeszkadzają Ci w codziennym życiu?	bardzo	średnio	trochę	wcale
	dawniej			
Jak silny jest lęk lub nieprzyjemne odczucia, które są wywoływane przez głosy?	dziś			
	dawniej			
	dziś			
	dawniej			