



## Moduł terapeutyczny 6: Zmiana przekonań

### Ćwiczenie 6.4 Zmiany w środowisku! Czy to prawda?

Przekonania/założenia: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 1. Zapisz i obserwuj!

##### Dzień 1

*Co zaobserwowałem?*

*Gdzie się to wydarzyło? W innym miejscach również?*

*Kiedy się to stało? Czy w innym czasie również?*

##### Dzień 2

*Co zaobserwowałem?*

*Gdzie się to wydarzyło? W innym miejscach również?*

*Kiedy się to stało? Czy w innym czasie również?*

##### Dzień 3

*Co zaobserwowałem?*

*Gdzie się to wydarzyło? W innym miejscach również?*

*Kiedy się to stało? Czy w innym czasie również?*

#### 2. Rozważ inne wyjaśnienia!

*Czy są inne, prawdopodobne wyjaśnienia dla tych wydarzeń i sytuacji?*

#### 3. Rozważaj więcej powodów tej zmiany!

*Czy ja jestem również odpowiedzialny za te zmiany?*

*Czy zachowywałem/łam się dziwnie? Jeśli nie: czy to konsekwencje, których się obawiam są naprawdę takie poważne? Czy moje zachowanie jest adekwatne czy są inne, bardziej pomocne sposoby radzenia poradzenia sobie z tą sytuacją?*