



Moduł terapeutyczny 4: Style atrybucji

Ćwiczenia 4.3 Negatywne wydarzenia zeszłego tygodnia (stres, kłótnia, żal, zawód...)

Co się wydarzyło? (np. Przyjaciół nie zjawia się na spotkaniu.)

Co według Ciebie było główną przyczyną w tamtym momencie? (np. Pewnie myśli, że jestem nudny.)

Jakie były konsekwencje tamtego tłumaczenia? (np. jestem smutny I czuję się odrzucony)

Jak mógłbyś inaczej ocenić to zdarzenie? Włączając w równą miarę siebie, innych ludzi i okoliczności (np. coś mu wypadło w ostatniej chwili. Byłem wobec niego nieuprzejmy, gdy się widzieliśmy ostatnim razem – może być ciągle na mnie obrażony).
