



Moduł terapeutyczny 5: Podejmowanie decyzji

Ćwiczenie 5.1b Jakie są możliwe konsekwencje różnych stylów podejmowania decyzji – przykłady własne

Wydarzenie

(Przykład: cSłyszałem kroki tuż za mną, które stawały się szybsze i szybsze.”)

Pośpieszne wyjaśnienia (przeskok do konkluzji) (W tym przypadku: “ABW mnie aresztuje.”)

Możliwe konsekwencje (W tym przypadku: silny lęk)

Alternatywne wyjaśnienia (w tym przypadku: “ktoś chce złapać autobus.”)

Możliwe konsekwencje (w tym przypadku: ulga)