



## Moduł terapeutyczny 4: Style atrybucji

### 😊 Ćwiczenie 4.4 Pozytywne wydarzenie w zeszłym tygodniu (komplement, nowy znajomy, zaproszenie...)

Co się stało? (np. Byłem na spacerze ze znajomym I dobrze nam się rozmawiało.)

---

---

---

Jak była tego przyczyna według Ciebie w tamtym czasie? (np. Świeciło słońce.)

---

---

---

Jakie były konsekwencje Twojego tłumaczenia? (np. czuję się niepewnie. Nie wiem czy mój znajomy zachowywał się życzliwie ze względu na pogodę czy ze względu na udaną rozmowę.)

---

---

---

Jak mógłbyś ocenić to zdarzenie inaczej? Włączając w równą mierze siebie, innych ludzi i okoliczności (np. to był mój pomysł, by wybrać się na spacer i mój znajomy natychmiast się zgodził; bardzo dobrze się nam razem rozmawiało i nawet zła pogoda by tego nie zmieniła.)

---

---

---