

**Θεραπευτική Ενότητα 5: Λαμβάνοντας αποφάσεις**

**Φύλλο εργασίας 5.1β Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες διαφορετικών στυλ λήψης αποφάσεων; - προσωπικά παραδείγματα**

|  |  |
| --- | --- |
| **Γεγονός**  (Παράδειγμα: «Άκουσα βήματα πίσω μου που γινόταν όλο και πιο γρήγορα») | |
| Βιαστικές εξηγήσεις (βγάζοντας βιαστικά συμπεράσματα)  (Στο παράδειγμα: «Η ΕΥΠ θα με συλλάβει»). | Πιθανές συνέπειες (Στο παράδειγμα: έντονος φόβος) |
| Εναλλακτικές εξηγήσεις  (Στο παράδειγμα: «Κάποιος ήθελε να προλάβει το λεωφορείο»). | Πιθανές συνέπειες (Στο παράδειγμα: ανακούφιση) |