

**Θεραπευτική ενότητα 6: Αλλάζοντας πεποιθήσεις**

**Φύλλο εργασίας 6.3: Οι δικές σας ιδέες.**

**6.3α Τι υποστηρίζει και τι όχι τις δικές σας ιδέες;**

Ιδέες/Υποθέσεις:

|  |  |
| --- | --- |
| Υπέρ  (Τι υποστηρίζει;) | Κατά  (Τι δεν υποστηρίζει;) |
|  |  |
| Βαθμός πεποίθησης:  \_\_\_\_\_\_**%** | \_\_\_\_\_\_\_\_\_**%** |

6.3β Πώς μπορείτε να ελέγξετε αυτές τις υποθέσεις σας;