

**Θεραπευτική ενότητα 6: Αλλάζοντας πεποιθήσεις**

**Φύλλο εργασίας 6.4 Αλλαγές στο περιβάλλον! Είναι πραγματικά αληθινές;**

Ιδέες/Υποθέσεις:

|  |
| --- |
| **1. Καταγράψτε και παρατηρήστε!** |
| **Ημέρα 1:**  Τι παρατήρησα;  Πού συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει σε άλλα μέρη επίσης;  Πότε συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει άλλες φορές επίσης; |
| **Ημέρα 2:**  Τι παρατήρησα;  Πού συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει σε άλλα μέρη επίσης;  Πότε συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει άλλες φορές επίσης; |
| **Ημέρα 3:**  Τι παρατήρησα;  Πού συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει σε άλλα μέρη επίσης;  Πότε συμβαίνει αυτό; Συμβαίνει άλλες φορές επίσης; |
| **2. Σκεφτείτε άλλες εξηγήσεις!** |
| Υπάρχουν άλλες αληθοφανείς εξηγήσεις γι αυτά τα γεγονότα; |
| **3. Αναζητήστε περισσότερους λόγους για αλλαγή** |
| **Είμαι επίσης υπεύθυνος για κάποιες από τις αλλαγές;**  Μήπως συμπεριφέρθηκα παράξενα; Αν όχι: Είναι όντως οι συνέπειες που φοβάμαι αληθινά τόσο σοβαρές; Είναι η συμπεριφορά μου κατάλληλη ή υπάρχουν ποιό χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης; |