

**Moduł terapeutyczny 6: Zmiana przekonań**

**Ćwiczenie 6.4 Zmiany w środowisku! Czy to prawda?**

Przekonania/założenia:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **1. Zapisz i obserwuj!** |
| **Dzień 1**  *Co zaobserwowałem?*  *Gdzie się to wydarzyło? W innym miejscach również?*  *Kiedy się to stało? Czy w innym czasie również?* |
| **Dzień 2**  *Co zaobserwowałem?*  *Gdzie się to wydarzyło? W innym miejscach również?*  *Kiedy się to stało? Czy w innym czasie również?* |
| **Dzień 3**  *Co zaobserwowałem?*  *Gdzie się to wydarzyło? W innym miejscach również?*  *Kiedy się to stało? Czy w innym czasie również?* |
| **2. Rozważ inne wyjaśnienia!** |
| *Czy są inne, prawdopodobne wyjaśnienia dla tych wydarzeń i sytuacji?* |
| **3. Rozważaj więcej powodów tej zmiany!** |
| *Czy ja jestem również odpowiedzialny za te zmiany?*  *Czy zachowywałem/łam się dziwnie? Jeśli nie: czy to konsekwencje, których się obawiam są naprawdę takie poważne? Czy moje zachowanie jest adekwatne czy są inne, bardziej pomocne sposoby radzenia poradzenia sobie z tą sytuacją?* |

Ćwiczenia do modułu 6: zmiana przekonań