

**Moduł terapieutyczny 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 udana rozmowę.)

Jak mógłbyś ocenić to zdarzenie inaczej? Włączając w równej 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.)