

SAJÁT VISELKEDÉST FELÜLVIZSGÁLÓ ÉS ELEMZŐ SEGÉDLET

Első lépés – A hiedelem, vagy „belső szabály” , amit szeretne felülvizsgálni:

Most azt gondolom, hogy ennek a gondolatnak az az előnye, azért hasznos nekem, mert.....

Szerintem a vélekedésem igazságértéke (1-100%-ig): %

Pedig egy más nézőpontból

Második lépés – Tervezés (egy más értelmezési keret kialakításának lépései)

A terv, amiben megegyeztünk:

Mit gondol, mi fog történni?

Mennyire biztos abban, hogy ez fog történni (0-100%-ig): %-ban

Az lenne a bizonyítéka annak, hogy ez az új vélekedésem igazabb, ha.....

Harmadik lépés – Kivitelezés

Próbálja megvalósítani amit tervezett, és közben figyelje meg, hogy mi történt, illetve azt is, hogy mi nem történt!

Negyedik lépés – Összefoglalás

Értékelje újra a megváltoztatni kívánt vélekedése valóságértékét: %

Mi történt?

Milyen következtetést tudna levonni ezen gondolatmenetből?

Melyik másik vélekedése(i)met kellene felülvizsgálnom ezen felfedezések és új tapasztalatok tükrében?