

ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ

ΓΕΓΟΝΟΣ	<p>(Περιγράψτε αυτό που έγινε, όσο πιο αναλυτικά μπορείτε.)</p>
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ	<p>(Περιγράψτε τις πεποιθήσεις που αναπτύξατε για το γεγονός.)</p>
ΣΥΝΕΠΕΙΣ	<p>(Οι πεποιθήσεις σας έχουν συνέπειες στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά σας. Περιγράψτε τες.)</p>
ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ	<p>(Αμφισβητήστε τις πεποιθήσεις για να έχετε διαφορετικές συνέπειες.)</p>