

# Προβλέψεις

Συχνά σκεφτόμαστε με έναν τρόπο που καθορίζεται από τη φαντασία μας. Κάνουμε σενάρια καταστροφής για το τι πρόκειται να συμβεί και συμπεριφερόμαστε σαν αυτό το σενάριο να είναι η πραγματική ζωή. Πολλές φορές οι προβλέψεις μας αποδεικνύονται ατυχείς, παρόλα αυτά επηρεάζουν τη ζωή μας, καθώς συχνά μας οδηγούν σε αποφευκτικές συμπεριφορές. Θύμισε στον εαυτό σου τις προβλέψεις που είχες κάνει και δεν πραγματοποιήθηκαν συμπληρώνοντας τον παρακάτω πίνακα:

## Πρόβλεψη:

(γράψε μία πρόβλεψη, για κάτι αρνητικό που σκέφτηκες ότι θα συμβεί)

*«αν πάω στο πάρτυ, δεν θα μου μιλάει κανείς».*

## Πείραμα:

(έλεγξε την πρόβλεψή σου πραγματοποιώντας αυτό που σε φοβίζει)

*«πηγαίνω στο πάρτυ».*

## Αποτέλεσμα:

(Τι συνέβη πραγματικά; Ήταν σωστή η πρόβλεψη;)

*«μίλησα με τον Νίκο και γνώρισα δύο φίλους του».*

## Συμπέρασμα:

(Τι έμαθες, τι θα κάνεις διαφορετικό την επόμενη φορά)

*«Τελικά δεν ήταν και τόσο άσχημα. Θα το ξαναέκανα».*