

Tehtävä 6

Mustasukkaisuuden omahoito

Tehtävä 6: Katastrofiuskomusten tarkastelu

Jos menetät kumppanisi, mikä siinä olisi kaikkein pahinta? Kirjoita järjestyksessä kaikki kuvittelemasi pahimmat seuraukset. Jatka, kunnes olet käynyt läpi kaikki seuraukset tyhjentävästi läpi, etkä keksi enää muuta.

Seuraukset	Todennäköisyys
------------	----------------

1.

Ja mitä sitten tapahtuu?

2.

Entä sitten?

3.

Mitä sitten?

4.

Ja sitten?

5.

Käy sitten lista läpi uudelleen arvioiden, kuinka todennäköinen pelkäämäsi seuraus todella on (asteikolla 0-10, jossa 0 = ei lainkaan todennäköinen, 10 = varma).

Pohdi seuraavaksi, miten voisit selvittää pelkäämistäsi seurauksista?

Selviämiskeinot

1.

2.

3.

4.

5.