

**Tabela 1.**

*Badamy konsekwencje naszych przekonań.*

Sytuacja/ zdarzenie	Przekonanie/myśl	Konsekwencje: uczucia	Konsekwencje: zachowania	Alternatywne przekonanie/myśl	Konsekwencje alternatywnego przekonania: uczucia	Konsekwencje alternatywnego przekonania: myśli

Źródło: opracowanie własne na podstawie: R. L. Leahy, *Techniki terapii poznawczej*, Kraków 2008.