

## Συμπεριφορικό Πείραμα- Φύλλο Καταγραφής

Ημ/νία	Σκέψεις υπό έλεγχο		Πείραμα	Προβλέψεις	Αποτέλεσμα	Τι έμαθα	
	Ποια σκέψη, υπόθεση ή πεποίθηση ελέγχεις? Υπάρχει κάποια εναλλακτική άποψη/οπτική? Βαθμολόγησε την πεποίθησή σου (0-100%).	%	Σχεδίασε ένα πείραμα για να ελέγξεις τη σκέψη σου (π.χ. να αντιμετωπίσεις μια κατάσταση που σε άλλη περίπτωση θα απέφευγες, να αφήσεις τις προφυλάξεις σου, να συμπεριφερθείς αλλιώς)	Τι προβλέπεις ότι θα συμβεί?	Τι πραγματικά συνέβη? Τι παρατήρησες? Πώς το αποτέλεσμα ανταποκρίνεται στις προβλέψεις σου?	Τι σημαίνει αυτό για την αρχική σου σκέψη/υπόθεση? Πόσο πολύ πιστεύεις σε αυτήν πλέον (0-100%). Μήπως χρειάζεται να την αλλάξεις? Πώς?	%