

Odnajdywanie bardziej zrównoważonych interpretacji

Najgorszy moment	Emocje (0-100)	Interpretacja	Dowody na	Dowody przeciwko	Inna interpretacja
Proszę krótko opisać najtrudniejszy moment(y) podczas lub zaraz po traumatycznym wydarzeniu. Co się działo? Czego się obawiałeś/aś, że może się stać?	Proszę krótko opisać swoje emocje i oszacować ich siłę w skali 0-100.	Co oznaczała dla mnie ta część tego traumatycznego wydarzenia? Co moje reakcje mówią o mnie i o innych? Jaki czerpię sens z tej mądrości po szkodzie?	Jakie dowody masz na myśli, kiedy powtarzasz sobie, że Twoja interpretacja jest prawdziwa?	Co może nie pasować do tej interpretacji? Jak ktoś inny mógłby ocenić tą sytuację? Jak pod wpływem opinii innej osoby mógłby się zmienić Twój pogląd?	Jaka inna, bardziej zrównoważona interpretacja może istnieć?