

טופס בדיקה והחלשת אמונות ליבה

אני			
מהי התוצאה בפועל?	מהן אמונות הליבה שלי? מהם הכללים שמנהלים את עולמי?	מהן תבניות התגובה שפיתחתי בילדות? (מהן תבניות התגובה שאני חוזר עליהן, אף על פי שהן מכשילות אותי?)	איזה צורך אמונות הליבה שירתו בילדותי?

לביצוע התרגיל הזה רצוי להיעזר במטפל התנהגותי-קוגניטיבי.