

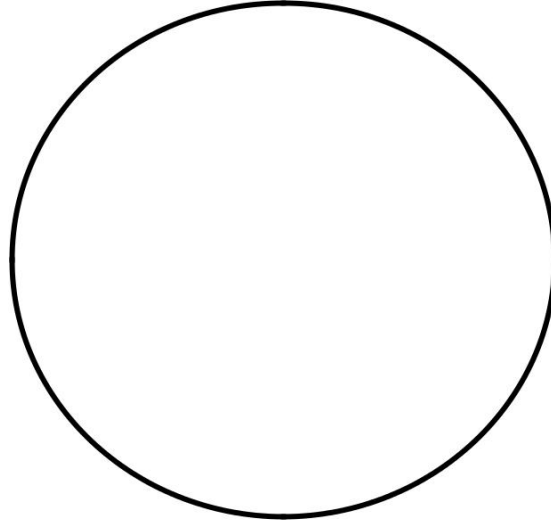
ALIŖTIRMA FORMU 15.7. Suçluluk ya da Utanç için Sorumluluk Pastası Kullanmak

1. Suçluluk ya da utanca neden olan olumsuz olay ya da durum: _____

2. Bu sonuca katkıda bulunmuş olabilecek insanlar ve koşullar:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3.



4. % 100 sorumlu musunuz? Bu sorumluluk pastası suçluluk ya da utanç hislerinizi nasıl etkiliyor? Sorumlu olduğunuz kısımları telafi etmek için atabileceğiniz adımlar var mı?

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.