

ALİŞTIRMA FORMU 15.8. Zarar Verdiğiniz Birisine Yaptıklarınızı Telafi Etmek

Bu kişiye zarar verdim:

Yaptığım zarar verici şey buydu:

Yaptıklarım bu yüzden yanlıştı (ihlal ettiğim değer yargıları bunlar):

Telafi etmek için bunu yapabilirim:

Zarar verdiğim kişiye bunları diyebilirim:

Sana bunu yaptığımda (yaptığınız davranış ya da hareketi buraya yazın)

bunun sana zarar verdiğini fark ediyorum. Bunu yapmam yanlıştı çünkü_____

Bunu yapmış olduğum için özür dilerim. Gerçekten ne kadar üzgün olduğumu anlaman için

yapmak istiyorum. Umarım zaman içinde beni affedebilirsin.

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