

Таблица 2

Анализ и переосмысление неправильного поведения

Описание моего неправильного поведения. ("я часто совершаю эти ошибки")	Цель такого поведения. Для чего я это делал. ("Что мне это принесло")	Поэтому не стоило так поступать. ("так я вижу это сегодня")
<i>На пример:</i> я часто ездил/а со скоростью более 70 км/ч., вместо разрешенной 50 км/ч	<i>Я всегда очень старался приехать вовремя/ не опоздать.</i>	<i>Если при 70км/ч мне придется экстренно тормозить, то на спидометре будет все еще 50 км/ч тогда, как при торможении с 50 км/ч автомобиль бы уже остановился. Спокойное вождение не создает стресса, и не приводит к аварийной ситуации.</i>
часто/регулярно/всегда		
часто/регулярно/всегда		
часто/регулярно/всегда		