ZADANIE 1 do lekcji 3

Jak sądzisz, jakie jest ryzyko, że wymienione niżej zdarzenia przydarzą się Tobie w ciągu Twojego życia w porównaniu z przeciętną osobą na Ziemi? Zapisz swoją odpowiedź używając skali odpowiedzi (poniżej).

Wypadek drogowy	-2	-1	0	1	2
Złamanie nogi	-2	-1	0	1	2
Rozwód	-2	-1	0	1	2
Nadciśnienie	-2	-1	0	1	2

Skala odpowiedzi:

-2 zdecydowanie mniejsze ryzyko, że przydarzy się to mnie niż przeciętnej osobie

-1 mniejsze ryzyko, że przydarzy się to mnie niż przeciętnej osobie

0 jednakowe ryzyko, że przydarzy się to mnie co przeciętnej osobie

1 większe ryzyko, że przydarzy się to mnie niż przeciętnej osobie

2 zdecydowanie większe ryzyko, że przydarzy się to mnie niż przeciętnej osobie

ZADANIE 2

Spróbuj teraz podać swój własny przykład nierealistycznego optymizmu. Opisz, jak mógłby myśleć i zachowywać się nierealistyczny optymista z Twojego przykładu, odpowiadając na poniższe pytania:

Mój przykład nierealistycznego optymisty:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak nierealistyczny optymizm może wpływać na zachowanie osoby z mojego przykładu?

Co powinna robić ta osoba, jeśli byłaby realistą?