

REGISTRO DEL PENSIERO

Istruzioni: Completa il registro dei pensieri per ogni situazione difficile.

1. Descrivi brevemente la situazione. 2. Salta la seconda colonna e inserisci tutte le tue emozioni nella colonna delle emozioni, quindi valuta l'intensità di ciascuna emozione su una scala da 0 a 100. Infine, elenca tutti i tuoi pensieri automatici nella colonna Pensieri automatici e valuta quanto ci credi su una scala da 0 a 100.

SITUAZIONE	PENSIERO AUTOMATICO	EMOZIONE
Quale evento ha fatto nascere l'emozione negativa?	Quale pensiero/immagine ti è venuta in mente? Quanto credi sia vero questo pensiero/immagine? (da 0 a 100)	Quali emozioni hai provato? Quanto era intensa l'emozione? (da 0 a 100)
<i>Dopo il primo appuntamento Federico non mi ha più scritto, né ha risposto ai miei messaggi.</i>	<i>Non vuole sentirmi (90)</i> <i>Cosa ho di sbagliato? (80)</i> <i>Ho rovinato tutto (100)</i> <i>Non troverò mai nessuno che voglia stare con me (60)</i>	<i>Tristezza (80)</i> <i>Rabbia (60)</i>