

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. 3. elenca tutti i tuoi pensieri automatici nella colonna Pensieri automatici e valuta quanto ci credi su una scala da 0 a 100. 4. Scegli il pensiero automatico che è maggiormente responsabile della tua angoscia e usalo per rispondere alle domande nella seconda pagina. Infine, usando le tue risposte alle domande di approfondimento, sviluppa una breve risposta alternativa al pensiero automatico che scegli. È possibile fare riferimento al foglio di lavoro di esempio esercizio 2. Stampa tutte le pagine di cui hai bisogno.

SITUAZIONE	PENSIERO AUTOMATICO	EMOZIONE	RISPOSTA ALTERNATIVA
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)	Formula una risposta più efficace a ciascun pensiero, utilizzando le domande di approfondimento nella pagina sottostante.
<i>Sono a cena con i miei amici.</i>	<i>Non so cosa dire</i> <i>Se dico qualcosa, interrompo chi sta parlando e penseranno che sono scortese</i> <i>Penseranno tutti che sono stupido</i>	<i>Ansia (80)</i> <i>Vergogna (60)</i> <i>Tristezza (60)</i>	<i>Più parlo più mi sentirò tranquillo e sicuro di me, affrontando questa situazione.</i>

Domande di approfondimento: Scegli un pensiero che hai registrato e analizzalo usando queste domande.

Pensiero: *Penseranno tutti che sono stupido*

1. Quale effetto produce credere a questo pensiero? *Resto in silenzio. Mi sento ignorato ed escluso*
2. Cosa accadrebbe se tu non credessi a questo pensiero? *Probabilmente parlerei di più e mi sentirei più coinvolto.*
3. Quali sono le prove a sostegno di questo pensiero? *Quando sono nervoso la mia mente si svuota, penso che non potrei in alcun modo contribuire alla conversazione.*
4. Qual è la prova contraria a questo pensiero? *Credo di essere abbastanza intelligente, in altre circostanze me la cavo bene, i miei amici mi conoscono e non cambierebbero idea su di me solo per una frase che dico.*
5. C'è una spiegazione alternativa? *Potrebbero pensare che sono intelligente. Potrebbero pensare che sono nervoso. Potrebbero essere loro quelli a sentirsi fuori luogo. Potrebbero non notare che sono a disagio o in ansia. Potrei provare a parlare di più così da sentirmi a mio agio.*
6. Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere? Riusciresti a sopravvivere? *La mia mente si svuota e direi cose senza senso. Mi sentirei fortemente a disagio, ma sopravviverei.*
7. Qual è la cosa migliore che potrebbe accadere? *Trovarei il coraggio di parlare, così mi sentirei molto meglio.*

8. Qual è lo scenario più probabile? *Parlare mi metterà a disagio, ma la sensazione sgradevole diminuirà man mano che la conversazione continua.*
9. Se la tua amica *Ilaria* si trovasse in questa situazione, cosa le diresti? *Le direi che se parlasse di più si sentirebbe più tranquilla. Nessuno sembra sempre intelligente e anche se dice delle cose senza senso, i suoi amici la conoscono bene e hanno già un'opinione su di lei.*
10. Cosa puoi fare tu al riguardo? *Dovrei fare uno sforzo per parlare nonostante mi senta a disagio, e che non è necessario che vada sempre tutto alla perfezione.*

Ora usa le tue risposte a queste domande per creare una risposta alternativa e aggiungila nella tabella del registro dei pensieri.