

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. 4. Scegli il pensiero automatico più responsabile della tua angoscia e determina la distorsione che produce. 5. Usalo quindi per rispondere alle domande di approfondimento nella seconda pagina. 6. Infine, usando le tue risposte alle domande, sviluppa una breve risposta alternativa al pensiero automatico che scegli. È possibile fare riferimento al foglio di lavoro di esempio esercizio 3. Stampa tutte le pagine di cui hai bisogno.

SITUAZIONE	PENSIERO AUTOMATICO	EMOZIONE	DISTORSIONE	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)	Quale pensiero produce questa distorsione cognitiva?	Formula una risposta più efficace a ciascun pensiero, utilizzando le domande di approfondimento o 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>Saltare alle conclusioni</i> <i>Catastrofizzazione</i> <i>Tutto o nulla</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: _____

1. Quale effetto produce credere a questo pensiero? _____

2. Cosa accadrebbe se tu non credessi a questo pensiero? _____

3. Quali sono le prove a sostegno di questo pensiero? _____

4. Qual è la prova contraria a questo pensiero? _____

5. C'è una spiegazione alternativa? _____

6. Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere? Riusciresti a sopravvivere? _____

7. Qual è la cosa migliore che potrebbe accadere? _____

8. Qual è lo scenario più probabile? _____

9. Se la mia amica _____ si trovasse in questa situazione, cosa le diresti? _____

10. Cosa puoi fare tu al riguardo? _____

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