

FOGLIO DI LAVORO 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. È possibile fare riferimento al foglio di lavoro di esempio esercizio 1. Stampa tutte le pagine di cui hai bisogno.

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)