

## 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. 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.

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.