

DISPENSA 7.3b
Scheda di lavoro ABC: esempio 2

Data: _____ **Cliente:** _____

EVENTO ATTIVANTE	CONVINZIONE/ PUNTO DI BLOCCO	CONSEGUENZA
A	B	C
"Succede qualcosa"	"Mi dico qualcosa"	"Sento qualcosa"
<i>Mio zio mi ha violentata.</i>	<i>Ho lasciato che accadesse e non l'ho detto a nessuno</i>	<i>Colpa e vergogna</i>

I miei pensieri in B sono realistici e/o utili?

Cosa potresti dirti in situazioni analoghe in futuro?
