

Utilizza i fogli di lavoro sui Pensieri Alternativi (11.1) per analizzare almeno uno dei tuoi punti bloccati ogni giorno per sviluppare un'affermazione alternativa più equilibrata e fattuale. Leggi il modulo sulla sicurezza e pensa a come le tue convinzioni precedenti sono state influenzate dal tuo trauma. Se hai problemi di sicurezza relativi a te stesso o ad altri, completa almeno un foglio di lavoro (11.1) per esaminare tali convinzioni. Utilizza i fogli rimanenti per altri punti bloccati sul tuo registro o per eventi angoscianti che si sono verificati di recente.