

DISPENSA 11.1e  
Foglio di lavoro sui pensieri alternativi: esempio 5

Data \_\_\_\_\_ Cliente \_\_\_\_\_

A. Situazione	B. Pensiero/punto di blocco	D. Domande esplorative	E. Modelli di pensiero	F. Pensiero/i alternativo/i
Descrivi l'evento, il pensiero o convinzione che ha portato a spiacevoli emozioni.	Scrivi il pensiero/ punto di blocco relativo alla Colonna A. Valuta la credibilità ogni punto di blocco da 0-100% (Quanto credi a questo pensiero?)	Usa il foglio di lavoro sulle <b>Domande Esplorative</b> per esaminare i tuoi pensieri automatici nella colonna B. Considera se il pensiero è equilibrato a aderente ai fatti o estremo.	Usa il foglio di lavoro sui <b>Modelli di pensiero</b> per decidere se corrisponde a un tuo modello di pensiero.	Cosa altro potrei dire in alternativa al pensiero Colonna B? Che interpretazione alternativa posso dare invece di quella della Colonna B? Grado di credibilità del pensiero alternativo da 0-100%
Il mio tenente ha inviato lungo una strada che sapeva essere piena di insorti. Quattro amici sono stati uccisi a causa sua	<p>Li ha fatti uccidere.—100%</p> <p><b>C. Emozioni</b></p> <p>Specifica se triste, arrabbiato, ecc., e valuta quanto intensamente senti ogni emozione da 0-100%.</p> <p>Arrabbiato—100%</p>	<p>Evidenze contro? Probabilmente gli è stato dato l'ordine di mandarci lì perché avevano bisogno di rifornimenti</p> <p>Informazioni non incluse? Gli insorti li hanno uccisi.</p> <p>Tutto o nulla, estreme o esagerato? Sì.</p> <p>Troppo concentrato su un solo pezzo? Immagino di non sapere se ha avuto pressioni (ordini) per mandarci lì subito</p> <p>Fonte discutibile? La mia supposizione.</p> <p>Confondere possibile con certo? non inerente</p> <p>Basato su sensazioni o fatti? Indignazione per non aver capito il perché ha fatto quella chiamata. Questa era sua la colpa. Non aveva intenzione di farli uccidere</p>	<p>Saltare a conclusioni o prevedere il futuro Penso di non sapere cosa stesse pensando quando ci ha ordinato di andare lì.</p> <p>Ignorare parti importanti di una situazione Non so davvero perché abbia fatto quella chiamata</p> <p>Semplificare troppo o esagerare Avevamo già fatto la stessa cosa, anche se era molto pericoloso</p> <p>Lettura della pensiero Sto leggendo nella sua mente le sue intenzioni.</p> <p>Ragionamento emozionale Ero arrabbiato e ho incolpato lui</p>	<p>Odio che i miei amici siano morti e, anche se non sembrava fondamentale fare quella corsa, non so cosa stesse pensando o a cosa stesse reagendo il tenente</p> <p>—95%</p> <p>Era davvero rischioso ma l'avevamo già fatto 4 volte in sicurezza in precedenza.—90%</p> <p><b>E. Ri valuta la tua vecchia Convinzione /Punto di blocco</b></p> <p>Rivaluta quanto ore credi al pensiero / punto di blocco della colonna B da 0-100%</p> <p>40%</p> <p><b>H. Emozione(i)</b></p> <p>Cosa senti ora? 0-100%?</p> <p>Sollevato non così arrabbiato—60%</p>

