

DISPENSA 11.1a  
Foglio di lavoro sui pensieri alternativi: esempio 1

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%
Devo prendere un aereo.	<p>viaggiare in aereo è pericoloso. —75%</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>Paura -100% Impotente -75% ansia -75%</p>	<p>Evidenze contro? E' stata rafforzata la sicurezza aeroportuale. ogni giorno volano migliaia di aerei.</p> <p>Informazioni non incluse? Il fatto che gli aerei volino ogni giorno e non succede nulla</p> <p>Tutto o nulla, estreme o esagerato? Sì sto facendo una dichiarazione che tutti i voli sono pericolosi. Sì. Sto esagerando il rischio.</p> <p>Troppo concentrato su un solo pezzo? Noto nelle notizie quando c'è un incidente, ma non faccio caso a tutti i voli che viaggiano in sicurezza tutti i giorni</p> <p>Fonte discutibile? No, ho interpretato male la turbolenza</p> <p>Confondere possibile con certo? Sì, ho detto che l'aereo si schianterà</p> <p>Basato su sensazioni o fatti? Mi permetto di crederci perché ho paura e non perché sia realistico.</p>	<p>Saltare a conclusioni o prevedere il futuro Sì, suppongo che se prendo l'aereo, questo si schianterà</p> <p>Ignorare parti importanti di una situazione I piloti sono altamente qualificati. Non segnalano incidenti ogni giorno</p> <p>Semplificare troppo o esagerare Sto esagerando questa possibilità</p> <p>Lettura della pensiero</p> <p>Immagino che il pilota vada nel panico durante la turbolenza</p> <p>Ragionamento emozionale Solo perché sono ansioso durante il volo non significa che volare sia pericoloso</p>	<p>Le probabilità che io venga ucciso o ferito durante il volo sono molto basse. —95% Anche se l'aereo fosse esploso, non avrei potuto farci niente. —80%</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% 15%</p> <p><b>H. Emozione(i)</b></p> <p>Cosa senti ora? 0-100%?</p> <p>Paura -40% Impotente -5% Ansioso -10%</p>

