

Compito dopo la sessione 6 CPT

Utilizza i fogli di lavoro Pensieri alternativi (11.1) per analizzare almeno uno dei tuoi Punti di Blocco ogni giorno, concentrandoti in particolar modo sul tuo evento traumatico scelto. Esamina le prove e le tue abitudini di pensiero per poi formulare un pensiero alternativo al tuo Punto di Blocco.

Puoi anche utilizzare i fogli di lavoro Pensieri alternativi (11.1) per sfidare pensieri negativi o problematici e le emozioni correlate che potresti avere sugli eventi quotidiani.