

DISPENSA 11.1
Foglio di lavoro sui pensieri alternativi

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 Domande Esplorative 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 Modelli di pensiero 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%
	<div>C. Emozioni</div> <p>Specifica se triste, arrabbiato, ecc., e valuta quanto intensamente senti ogni emozione da 0-100%.</p>	<p>Evidenze contro?</p> <p>Informazioni non incluse?</p> <p>Tutto o nulla, estreme o esagerato?</p> <p>Troppo concentrato su un solo pezzo?</p> <p>Fonte discutibile?</p> <p>Confondere possibile con certo?</p> <p>Basato su sensazioni o fatti?</p>	<p>Saltare a conclusioni o prevedere il futuro</p> <p>Ignorare parti importanti di una situazione</p> <p>Semplificare troppo o esagerare</p> <p>Lettura della pensiero</p> <p>Ragionamento emozionale</p>	<div>E. Ri valuta la tua vecchia Convinzione /Punto di blocco</div> <p>Rivaluta quanto ore credi al pensiero / punto di blocco della colonna B da 0-100%</p> <div>H. Emozione(i)</div> <p>Cosa senti ora? 0-100%?</p>

