

DISPENSA 15.3
Compito dopo la sessione 10 CPT

Utilizza i fogli di lavoro sui pensieri alternativi per analizzare almeno uno dei tuoi punti di blocco ogni giorno e sviluppare pensieri alternativi. Si prega di leggere il modulo sulla Stima e di riflettere su come le proprie convinzioni precedenti siano state influenzate dal trauma. Se si hanno problemi di autostima relativi a se stessi o ad altri, completare almeno un foglio di lavoro (11.1) per esaminare tali convinzioni. Utilizzare i fogli rimanenti per altri punti bloccati o per eventi angoscianti accaduti di recente.

Inoltre, ogni giorno fai una cosa carina per te stesso e non perché hai ottenuto qualcosa. Inoltre, esercitati a fare un complimento e a riceverne uno ogni giorno prima della sessione successiva.

Annota le cose che hai fatto per te stesso, chi hai complimentato e chi ti ha fatto i complimenti sul foglio di monitoraggio. Se uno di questi compiti fanno emergere punti bloccati, completa un foglio di lavoro di pensieri alternativi (11.1) su di essi.