

Compito dopo la sessione 3 CPT

Continua a monitorare eventi, pensieri e sentimenti con gli fogli di lavoro ABC (7.3) ogni giorno per aumentare la tua padronanza di questa abilità. Dovresti completare un worksheet **ogni giorno** sull'evento indice o altri traumi, ma puoi anche fare altri elementi del worksheet sugli eventi quotidiani.

Inserisci eventuali altri Punti di Blocco che emergono mentre usi i fogli di lavoro ABC (7.3), nel tuo Registro dei punti bloccati (7.1).