

DISPENSA 11.1c
Foglio di lavoro sui pensieri alternativi: esempio 3

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%
Sto rimandando il mio incarico di tirocinio terapeutico.	<p><i>Se mi lascio andare alla rabbia, perderò il controllo.—50%</i></p> <p>C. Emozioni</p> <p>Specifica se triste, arrabbiato, ecc., e valuta quanto intensamente senti ogni emozione da 0-100%.</p> <p><i>Paura—95%</i> <i>Rabbia -50%</i></p>	<p>Evidenze contro?</p> <p><i>Non sono mai stato veramente distruttivo quando ero arrabbiato. È una mia scelta come mi comporto quando mi sento arrabbiato. Posso sempre prendermi una pausa o lasciare la situazione</i></p> <p>Informazioni non incluse?</p> <p><i>Non sono totalmente fuori controllo. Sto ancora scegliendo come comportarmi</i></p> <p>Tutto o nulla, estreme o esagerato?</p> <p><i>Sì fuori controllo. È esagerato dire che sarei fuori controllo: un certo controllo ce l'ho.</i></p> <p>Troppo concentrato su un solo pezzo?</p> <p><i>Che se svolgo il mio compito di terapia fuori dalla seduta, sarò arrabbiato e fuori controllo</i></p> <p>Fonte discutibile?</p> <p><i>La mia supposizione</i></p> <p>Confondere possibile con certo?</p> <p><i>È improbabile che perderò il controllo semplicemente compilando un foglio di lavoro.</i></p> <p>Basato su sensazioni o fatti?</p> <p><i>Sentimenti</i></p>	<p>Saltare a conclusioni o prevedere il futuro</p> <p><i>Sto saltando a conclusioni, supponendo che non avrò controllo se mi permetto di ascoltare le mie emozioni</i></p> <p>Ignorare parti importanti di una situazione</p> <p><i>Non tengo conto delle volte in cui mi sono sentito arrabbiato e non ho perso il controllo</i></p> <p>Semplificare troppo o esagerare</p> <p><i>S, sentirsi arrabbiati è sbagliato</i></p> <p>Lettura della pensiero</p> <p><i>Non pertinente.</i></p> <p>Ragionamento emozionale</p> <p><i>La rabbia porta sempre all'aggressività.</i></p>	<p><i>La rabbia può essere espressa senza aggressione—60%</i></p> <p><i>La rabbia è un sentimento come la tristezza. Posso permettermi di sentirla e ancora mantenere il controllo delle mie azioni—60%</i></p> <p>E. Ri valuta la tua vecchia Convinzione /Punto di blocco</p> <p>Rivaluta quanto ore credi al pensiero / punto di blocco della colonna B da 0-100%</p> <p><i>20%</i></p> <p>H. Emozione(i)</p> <p>Cosa senti ora? 0-100%?</p> <p><i>rabbia—30%</i> <i>timore -35%</i></p>

