

DISPENSA 11.1b  
Foglio di lavoro sui pensieri alternativi: esempio 2

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 <b>Domande Esplorative</b> 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 <b>Modelli di pensiero</b> 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%
La mia ragazza è stata ferita da un colpo d'arma da fuoco durante una festa di strada	<p>Avrei dovuto gettarmi sul suo corp per salvarla.— 100%</p> <p>Avrei dovuto impedire che la mia ragazze fosse colpita-100%</p> <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px; text-align: center;">C. Emozioni</div> <p>Specifica se triste, arrabbiato, ecc., e valuta quanto intensamente senti ogni emozione da 0-100%.</p> <p>Colpa 100%</p> <p>Impotente-100%</p>	<p>Evidenze contro? Non c'era modo di sapere che ci sarebbe stata una sparatoria: è successo tutto così velocemente che non ho potuto agire</p> <p>Informazioni non incluse? Sì è trattato di una sparatoria improvvisa da un'auto. Prima era sempre stato un posto sicuro. Non c'era alcun avvertimento</p> <p>Tutto o nulla, estreme o esagerato? Avrei dovuto agire più velocemente. E' estremo dire che avrei dovuto impedirlo quando non sapevo che sarebbe successo</p> <p>Troppo concentrato su un solo pezzo? Che non l'ho salvata dall'essere colpita</p> <p>Fonte discutibile? Io sono la fonte dell'auto-biasimo. Nessun altro mi ha biasimato</p> <p>Confondere possibile con certo? Era improbabile che potessi fermarlo</p> <p>Basato su sensazioni o fatti? Sentimenti</p>	<p>Saltare a conclusioni o prevedere il futuro Che avrei potuto salvarla.</p> <p>Ignorare parti importanti di una situazione</p> <p>Siamo stati tra i primi a essere colpiti. Nessuna urla prima di allora. Non potevo assolutamente saperlo</p> <p>Semplificare troppo o esagerare Coprirla l'avrebbe salvata. Sono stato colpito anch'io</p> <p>Lettura della pensiero non pertinente</p> <p>Ragionamento emozionale Poiché mi sento in colpa, sono colpevole.</p>	<p>Non c'era modo di prevederlo in quel momento.—85%</p> <p>Ho fatto del mio meglio date le circostanze -90%</p> <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px; text-align: center;">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% 10%</p> <div style="background-color: #cccccc; padding: 5px; text-align: center;">H. Emozione(i)</div> <p>Cosa senti ora? 0-100%? Colpevole -40% Impotente -80%</p>

