

Usa i fogli di lavoro Pensieri alternativi (11.1) per analizzare almeno uno dei tuoi Punti di Blocco ogni giorno finché non riesci a sviluppare un pensiero alternativo più equilibrato e fattuale. Leggi il modulo sulla Fiducia (13.1) e pensa a come le tue convinzioni precedenti sono state influenzate dal tuo trauma. Se hai problemi di fiducia in te stesso o negli altri, completa almeno un foglio di lavoro per esaminare tali convinzioni. Usa i fogli rimanenti per altri Punti di Blocco o per eventi angoscianti che si sono verificati di recente.