

**Compito dopo la sessione 2 CPT**

Completa i fogli di lavoro ABC (7.3) per prendere coscienza della connessione tra eventi, pensieri e sentimenti. Completa almeno un foglio di lavoro al giorno. Ricordati di compilare ogni modulo il prima possibile dopo un evento e, se identifichi nuovi punti bloccati, aggiungili al Registro dei Punti Bloccati (7.1).

Completa almeno un foglio di lavoro (7.3) sull'evento traumatico che ti ha causato la maggior parte dei sintomi di PTSD.

Inoltre, utilizza la Dispensa sulle emozioni (7.2) per aiutarti a determinare le emozioni che stai provando.