

**Scheda di lavoro sulle Domande Esplorative**

DATA \_\_\_\_\_ CLIENTE \_\_\_\_\_

*Di seguito è riportato un elenco di domande da utilizzare per aiutarti a mettere in discussione i tuoi punti bloccati. Non tutte le domande saranno appropriate per la convinzione/punto di blocco che scegli di mettere in discussione. Rispondi a quante più domande puoi per la convinzione che hai scelto di mettere in discussione.*

Punto di blocco: \_\_\_\_\_

1. Quali sono le prove contro questa convinzione?
2. Quali informazioni non stai includendo sul tuo punto di blocco?
3. Il tuo punto di blocco include termini "tutto o niente" (come "tutto", "mai") o parole estreme o frasi (come "bisogno", "dovrebbe", "deve", "non può" e "ogni volta")? La tua convinzione include termini tutto o niente?
4. In che modo il tuo punto di blocco è eccessivamente focalizzato su una sola parte dell'evento?
5. In che modo la fonte delle informazioni su questo punto di blocco è discutibile?
6. In che modo il tuo punto di blocco confonde qualcosa di possibile con qualcosa di certo?
7. In che modo il tuo punto di blocco si basa sui sentimenti piuttosto che sui fatti?