

Compito dopo la sessione 5 CPT

Il tuo compito è considerare i tuoi punti bloccati e trovare esempi per ogni schema di pensiero rilevante sul foglio di lavoro sui modelli di pensiero (10.1). Ogni giorno elenca uno punto bloccato sotto ogni schema e pensa ai modi in cui le tue reazioni all'evento traumatico possono essere influenzate da questi schemi abituali. Se noti esempi nella tua vita quotidiana, puoi anche scriverli. Guarda anche l'esempio di schema di lavoro (10.1a).