

Compito dopo la sessione 9 CPT

Usa i fogli di lavoro sui Pensieri alternativi (11.1) per analizzare almeno uno dei tuoi Punti di blocco ogni giorno finché non hai sviluppato una convinzione alternativa più equilibrata e fattuale. Leggi il modulo su Potere/Controllo (14.2) e pensa a come le tue convinzioni precedenti sono state influenzate dal tuo trauma. Se hai problemi di potere/controllo relativi a te stesso o ad 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.