

DISPENSA 7.3
Scheda di lavoro ABC

Data: _____ **Cliente:** _____

EVENTO ATTIVANTE	CONVINZIONE/ PUNTO DI BLOCCO	CONSEGUENZA
A	B	C
"Succede qualcosa"	"Mi dico qualcosa"	"Sento qualcosa"

I miei pensieri in B sono realistici e/o utili?

Cosa potresti dirti in situazioni analoghe in futuro?
