

Compito dopo la sessione 11 CPT

Leggi il modulo Problemi di intimità (16.1) e usa i fogli di lavoro sui Pensieri alternativi (11.1) per esaminare i punti bloccati riguardanti l'intimità con sé stessi e con gli altri. Continua a completare i fogli di lavoro sugli argomenti precedenti che sono ancora problematici e/o su eventuali preoccupazioni che hai sulla fine del trattamento.

Continua a esercitarti a fare cose belle/valide per te stesso e a fare e ricevere complimenti (15.2)

A questo punto, dovresti scrivere almeno una pagina su cosa pensi **ora** sul perché questo evento traumatico si è verificato. Inoltre, considera cosa credi **ora** di te stesso, degli altri e del mondo nelle seguenti aree: sicurezza, fiducia, potere/controllo, stima e intimità.