

DISPENSA 7.3c
Scheda di lavoro ABC: esempio 3

Data: _____ **Cliente:** _____

EVENTO ATTIVANTE	CONVINZIONE/ PUNTO DI BLOCCO	CONSEGUENZA
A	B	C
"Succede qualcosa"	"Mi dico qualcosa"	"Sento qualcosa"
<i>Costruisco un portico e la ringhiera si stacca.</i>	<i>Non riesco mai a fare niente di giusto.</i>	<i>Rabbia verso me stesso e tristezza</i>

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

*No. Non reggerebbero in un tribunale perché faccio qualche cosa giusta*_____

Cosa potresti dirti in situazioni analoghe in futuro?

*Ci sono alcune cose che faccio bene. Non è vero che "non" faccio mai niente giusto*_____