

DISPENSA 11.1d  
Foglio di lavoro sui pensieri alternativi: esempio 4

Data \_\_\_\_\_

Cliente \_\_\_\_\_

A. Situazione	B. Pensiero/punto di blocco	D. Domande esplorative	E. Modelli di pensiero	F. Pensiero/i alternativo/i
Descrivi l'evento, il pensiero o convinzione che ha portato a spiacevoli emozioni.	Scrivi il pensiero/ punto di blocco relativo alla Colonna A. Valuta la credibilità ogni punto di blocco da 0-100% (Quanto credi a questo pensiero?)	Usa il foglio di lavoro sulle <b>Domande Esplorative</b> per esaminare i tuoi pensieri automatici nella colonna B. Considera se il pensiero è equilibrato a aderente ai fatti o estremo.	Usa il foglio di lavoro sui <b>Modelli di pensiero</b> per decidere se corrisponde a un tuo modello di pensiero.	Cosa altro potrei dire in alternativa al pensiero Colonna B? Che interpretazione alternativa posso dare invece di quella della Colonna B? Grado di credibilità del pensiero alternativo da 0-100%
Un amico vuole organizzarmi un incontro con qualcuno che conosce	<p>Non posso permettere a nessuno di avvicinarsi a me.—75%</p> <p><b>C. Emozioni</b></p> <p>Specifica se triste, arrabbiato, ecc., e valuta quanto intensamente senti ogni emozione da 0-100%.</p> <p>Paura—50% Tristezza—50%</p>	<p>Evidenze contro? I miei amici e la mia famiglia mi hanno sostenuto</p> <p>Informazioni non incluse? Il mio amico non mi avrebbe mai messo in contatto con una persona cattiva</p> <p>Tutto o nulla, estreme o esagerato? La maggior parte delle persone sane non scapperebbe da una relazione. Faccio delle ipotesi su come reagiranno gli altri.</p> <p>Troppo concentrato su un solo pezzo? Che mi giudicherà</p> <p>Fonte discutibile? proveniente da esperienze negative passate e da una persona malsana</p> <p>Confondere possibile con certo? È possibile che io non gli piaccia, ma è possibile che neanche lui piaccia a me.</p> <p>Basato su sensazioni o fatti? Sentimenti</p>	<p>Saltare a conclusioni o prevedere il futuro Sì, supponendo che andrà male.</p> <p>Ignorare parti importanti di una situazione</p> <p>Quella persona non era né sana né sicura</p> <p>Semplificare troppo o esagerare</p> <p>Se lo dico a qualcuno che non riesce a gestire quello che gli dico, non è necessariamente negativo perché potrei scoprire qualcosa di importante sulla relazione</p> <p>Lettura della pensiero</p> <p>Sì, sto supponendo cosa pensa l'altro e non l'ho ancora incontrato.</p> <p>Ragionamento emozionale Poiché ho paura, presumo che andrà male.</p>	<p>Il mio amico non mi avrebbe messo in contatto con qualcuno che mi poteva fare del male.—70%</p> <p>Non devo subito avvicinarmi a qualcuno. Posso procedere al mio ritmo.—90%</p> <p><b>E. Ri valuta la tua vecchia Convinzione /Punto di blocco</b></p> <p>Rivaluta quanto ore credi al pensiero / punto di blocco della colonna B da 0-100% 40%</p> <p><b>H. Emozione(i)</b></p> <p>Cosa senti ora? 0-100%? Paura -25% tristezza -40% speranza- 10%</p>

