

Registro dei Pensieri a 7 Colonne

Uno strumento fondamentale della Terapia Cognitivo-Comportamentale progettato per aiutarti a identificare, esaminare e modificare i pensieri non utili esaminando le prove a favore e contro.

情境 (Situazione)	情绪 (Emozione)	自动思维 (Pensiero Automatico)	支持证据 (Prove a Favore)	反驳证据 (Prove Contro)	替代思维 (Pensiero Alternativo)	重新评估 (Rivalutare)
Chi, cosa, quando, dove? Solo i fatti.	Emozione e Intensità (0-100%)	Qual era il pensiero 'caldo' più forte?	Fatti che supportano il pensiero.	Fatti che contraddicono il pensiero.	Una prospettiva equilibrata e realistica.	Nuova Intensità (0-100%)
	0-100%					0-100%
	0-100%					0-100%
	0-100%					0-100%

SUGGERIMENTO CLINICO

Concentrati sul 'Pensiero Caldo' - quello che scatena la reazione emotiva più forte. Le prove devono essere fatti oggettivi, non solo altri sentimenti.

OBIETTIVO

L'obiettivo non è 'pensare positivo' ma pensare in modo realistico. Distanziandoti dal pensiero, riduci il suo potere emotivo.