

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.

📅 SITUAZIONE Chi, cosa, quando, dove? Solo i fatti.	💖 EMOZIONE Emozione e Intensità (0-100%)	⚡ PENSIERO AUTOMATICO Qual era il pensiero 'caldo' più forte?	🕒 PROVE A FAVORE Fatti che supportano il pensiero.	⊗ PROVE CONTRO Fatti che contraddicono il pensiero.	↕ PENSIERO ALTERNATIVO Una prospettiva equilibrata e realistica.	📈 RIVALUTARE Nuova Intensità (0-100%)
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	0-100%	_____	_____	_____	_____	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.