

## LE 5 FASI DELLA RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA

### 1. SITUAZIONI

Si chieda *“Che cosa è successo che mi fa soffrire?”*. Scriva una breve descrizione della situazione.

Situazione:

.....  
.....

### 2. EMOZIONI

Metta un cerchio sulla sua emozione più intensa (se più di uno, utilizzi un foglio separato per ogni sentimento spiacevole)

Paura/ansia

tristezza /depressione

senso di colpa/vergogna

rabbia

### 3. PENSIERO

Si chieda: *“Che cosa sto pensando che mi porta a sentirmi in questo modo?”*.

Consulti la sua *“Guida ai Pensieri ed alle Emozioni”* per identificare il pensiero che è più specificatamente correlato all’emozione spiacevole cerchiata sopra. Scriva il suo pensiero di seguito:

Pensiero: .....  
.....  
.....  
.....

Metta un cerchio sul suo Stile più comune di Pensiero:

**Tutto-o-nulla**

**Generalizzazione**

**Devo/Dovrei**

**Mai/Sempre**

**Catastrofismo**

**Ragionamento Emotivo**

**Sovrastima del rischio**

**Intolleranza/insopportabilità**

**Svalutazione di sé o degli altri**

**Bisogni assoluti**

## 4. SFIDI IL SUO PENSIERO

Riscriva il tuo pensiero (indicato al punto 3)

.....

.....

.....

Ora si chieda: *“Quale prova ho a disposizione per affermare che questo pensiero è vero?”* Esiste un modo alternativo per guardare questa situazione? Cosa penserebbe un'altra persona di questa situazione?”. Annoti le risposte che danno ragione (supportano) al suo pensiero e le risposte che non danno ragione (non supportano) al suo pensiero.

**Elementi (“prove”) che Supportano il mio pensiero:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Elementi (“prove”) che NON Supportano il mio pensiero:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 5. PASSARE ALL’AZIONE!

Adesso si chiede: *“Sono più le evidenze che Supportano il mio pensiero o quelle che NON Supportano il mio pensiero?”*

**NO**, l’evidenza non supporta il mio pensiero

Se l’evidenza non supporta il suo pensiero, elabori un nuovo pensiero che è maggiormente supportato dall’evidenza. Questi pensieri sono di solito più equilibrati ed utili. Scriva il nuovo e più utile pensiero che ha elaborato nello spazio sottostante. E ricordi, quando penserà a questa situazione che la fa soffrire in futuro, sostituisca il suo pensiero automatico e poco utile con il nuovo pensiero, più appropriato.

### **Nuovo Pensiero:**

.....

.....

.....

In alcuni casi, anche se si verifica che l’evidenza non supporti il suo pensiero (o lo sostiene solo in parte) potrebbe aver bisogno di elaborare un piano d’azione. In genere si tratta di aiutarla a far fronte ad emozioni spiacevoli che persistono anche dopo aver elaborato un pensiero più equilibrato. Ad esempio, si può scegliere di utilizzare la tecnica della respirazione, farsi accompagnare da un amico, o sviluppare un piano sistematico per affrontare situazioni temute o evitate. Se trova un piano di azione per questa situazione, lo scriva di seguito.

### **Piano d’azione**

.....

.....

.....