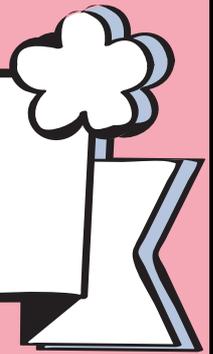
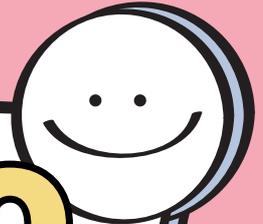


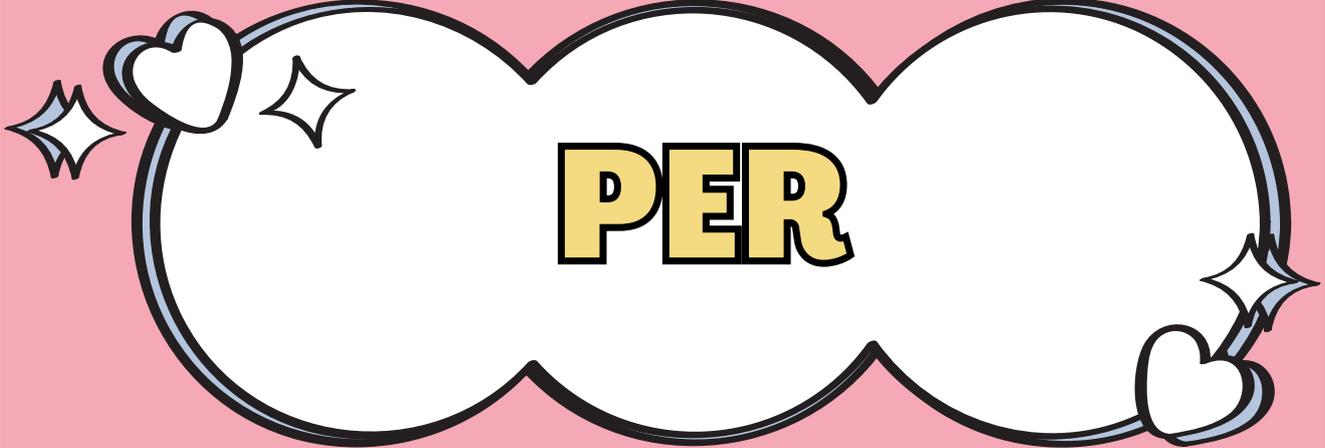
PICCOLO



QUADERNO



PER



L'ANSIA



Nome: _____

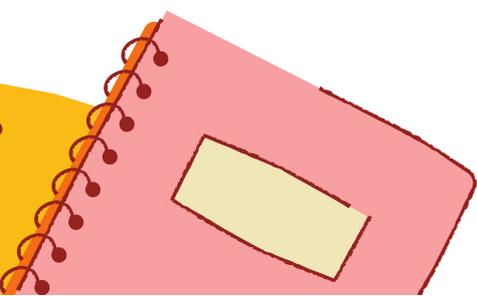
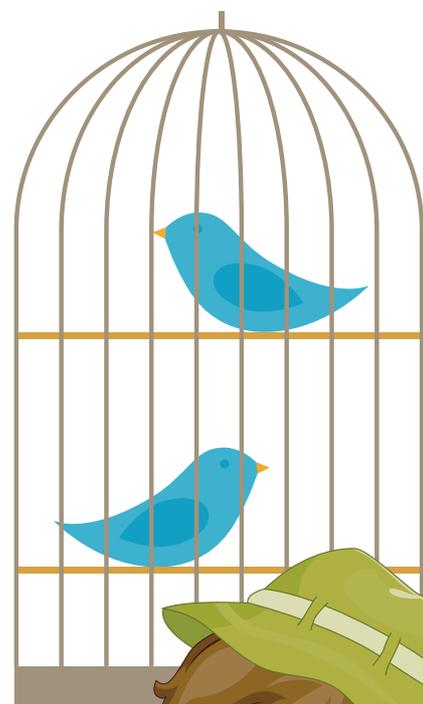
Data: _____

BREVE SPIEGAZIONE

Questo piccolo quaderno è stato creato pensando solo a te! Qui puoi tenere traccia dei tuoi pensieri, specialmente quelli non graditi.

I pensieri invasivi sono indesiderati e possono saltar fuori nella nostra testa senza preavviso, in qualsiasi momento. Sono spesso ripetitivi – con lo stesso tipo di pensiero che riaffiora ancora e ancora – e possono essere inquietanti o addirittura angoscianti.

QUINDI QUESTO PICCOLO QUADERNO È STATO CREATO NELLA SPERANZA DI AIUTARTI AD ESSERE PIÙ CONSAPEVOLE DEL TUO PROCESSO DI PENSIERO IDENTIFICANDO I PENSIERI INTRUSIVI, I TUOI SENTIMENTI E LE REAZIONI OGNI VOLTA CHE SI VERIFICANO.



Nome: _____

Data: _____

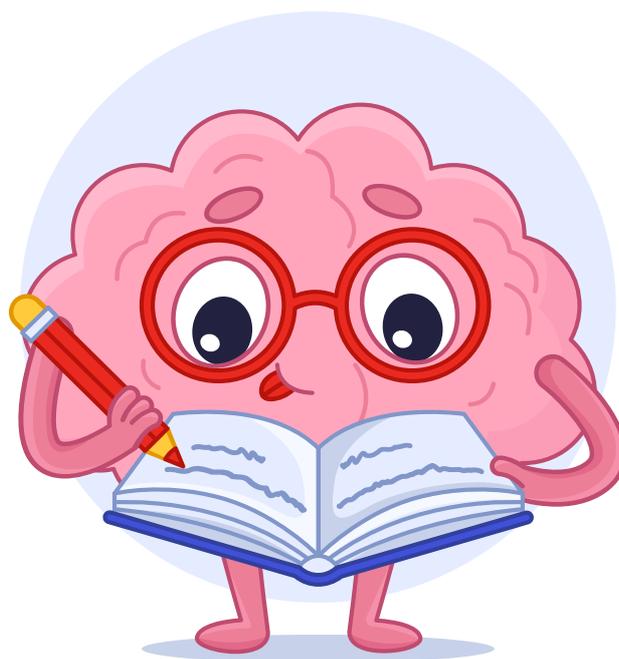
L'ABC DEI TUOI PENSIERI

Questo esercizio è approvato e utilizzato durante le sessioni di psicoterapia.

Praticarlo regolarmente ti permetterà di comprendere e destrutturare i tuoi pensieri, specialmente quelli invadenti.

Per andare avanti correttamente, dovrai essere disciplinato; cioè, quando sorge un pensiero che ti causa angoscia, per favore annotalo e segui il processo.

In questo modo questo esercizio avrà buoni risultati!



Nome: _____

Data: _____

PENSIERO

Questo è il primo passo del processo, scrivi qui i tuoi pensieri.



SENSAZIONE

Come ti fanno sentire questi pensieri?



REAZIONE

Come hai reagito a questi pensieri?

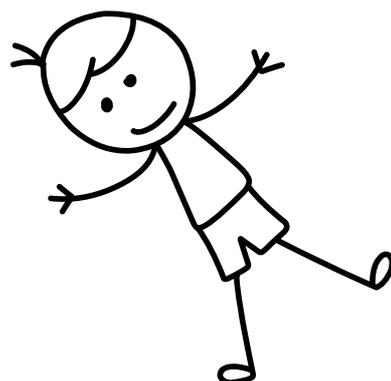
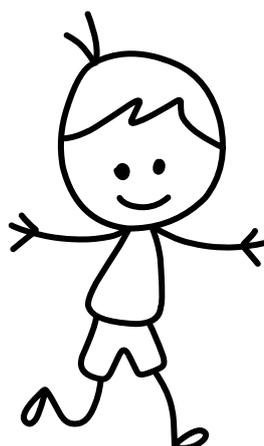
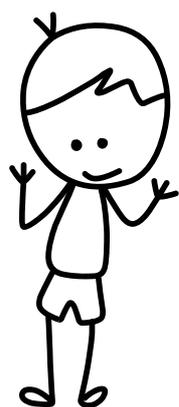


Nome: _____

Data: _____

RISULTATO

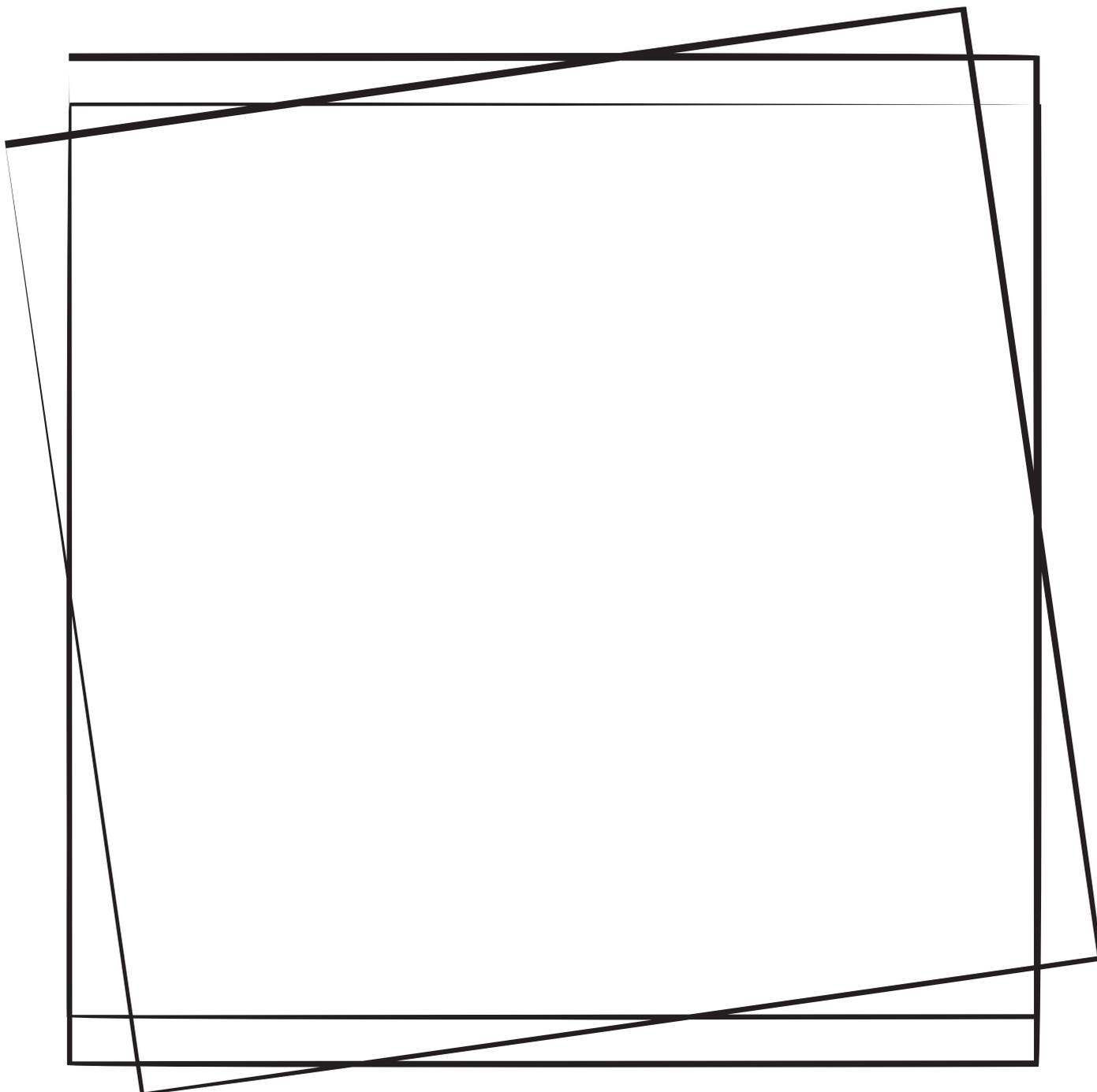
Qui devi parlare del risultato di questo esercizio e se sei riuscito o meno a controllare i tuoi pensieri. Ricorda che il risultato non deve necessariamente essere positivo la prima volta!



Nome: _____

Data: _____

COSA HAI IN MENTE?



Nome: _____

Data: _____

PENSIERO

Questo è il primo passo del processo, scrivi qui i tuoi pensieri.



SENSAZIONE

Come ti fanno sentire questi pensieri?



REAZIONE

Come hai reagito a questi pensieri?

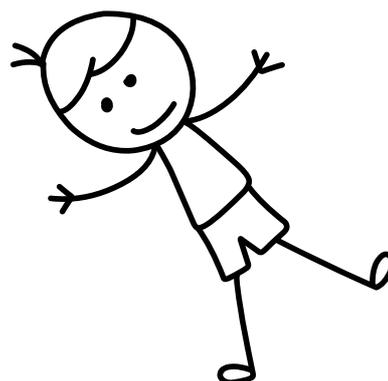
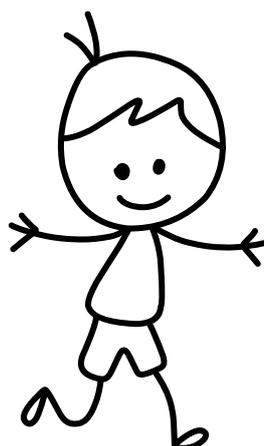
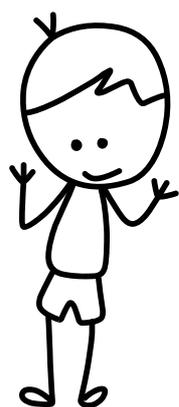


Nome: _____

Data: _____

RISULTATO

Qui devi parlare del risultato di questo esercizio e se sei riuscito o meno a controllare i tuoi pensieri. Ricorda che il risultato non deve necessariamente essere positivo la prima volta!



Nome: _____

Data: _____

PENSIERO

Questo è il primo passo del processo, scrivi qui i tuoi pensieri.



SENSAZIONE

Come ti fanno sentire questi pensieri?



REAZIONE

Come hai reagito a questi pensieri?

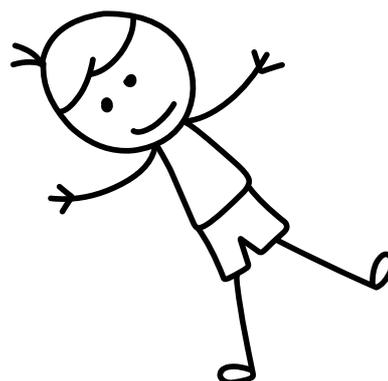
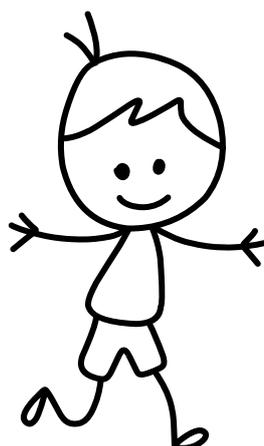
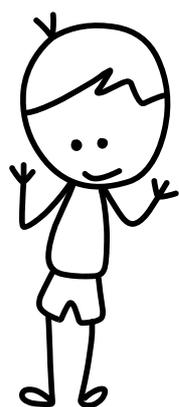


Nome: _____

Data: _____

RISULTATO

Qui devi parlare del risultato di questo esercizio e se sei riuscito o meno a controllare i tuoi pensieri. Ricorda che il risultato non deve necessariamente essere positivo la prima volta!





Spero sinceramente che questo esercizio ti abbia aiutato!

Puoi anche stampare tutte le pagine che desideri a seconda delle tue esigenze.

N.B: E' meglio praticare questo esercizio per almeno un mese!

Buona fortuna a te!

