

OSSERVARE E RISPONDERE AI PENSIERI AUTOMATICI

SCRIVI IL PENSIERO AUTOMATICO DISAGEVOLE

“Io, qui e ora, sto notando il pensiero (in immagine o in parole) che...” ; [se fatto successivamente] “Io, lì e allora, ho notato il pensiero che...”

RICONOSCI CHE TIPO DI PENSIERO È:

(Spunta o annota quello più vicino – possono coesistere diversi tipi di pensiero, per cui puoi annotarne più di uno)

- Ragione/scusa (per fare o non fare qualcosa)
 - Giudizio (su di te, su altri, sulla vita)
 - Interpretazione delle intenzioni o dei pensieri altrui
 - Previsione catastrofica sul futuro
 - Ricordo doloroso o “avrei dovuto...”
 - Viaggio mentale in un universo parallelo (oggi come sarebbe se ...)
 - Regola rigida su cosa tu / altri / la vita “dovreste” fare / essere
-

DOMANDE PER ESPLORARE IL PENSIERO

(Sceglie alcune a seconda del tipo)

1. Quali sono le **prove** a favore di questo pensiero?
2. Ci sono **prove contro**?
3. Esiste un'**altra possibile lettura** della situazione?
4. Qual è lo **scenario peggiore**?
5. Se accadesse, come potrei **affrontarlo**?
6. Qual è lo **scenario migliore**?
7. Qual è l'**esito più realistico**?
8. Che effetto ha **credere** a questo pensiero sul mio **umore** e sul mio **comportamento**?
9. Questo pensiero è **utile**? Mi **aiuta o ostacola** rispetto ai miei obiettivi e valori?

10. C'è **un altro pensiero** più utile (pensiero bussola) che potrei affiancare?
 11. Cosa direi a una persona cara se avesse questo pensiero?
 12. Come agirebbe la persona che voglio essere? Perché è **importante** per me agire così?
-

SPAZIO DI SCELTA

I pensieri sono come **cartelli stradali**: indicano una direzione, ma **posso scegliere** se seguirli o meno.

 **Visualizza il bivio:**

Seguo il pensiero

Scelgo di agire secondo i miei valori

Quali emozioni?

Quali emozioni?

Quali azioni?

Quali azioni?

Dove mi porta?

Cosa nutre questa scelta?

ESPANSIONE DEL PRESENTE

Dopo aver scritto / notato tutto:

- Nota **3 cose che vedi**
- **3 suoni** che senti
- **3 sensazioni** nel tuo corpo

Poi chiediti:

“Cosa conta per me adesso?”

PROMEMORIA FINALE

Non possiamo controllare i pensieri che arrivano, ma possiamo **scegliere come rispondere**.

Anche se non possiamo eliminare un pensiero, possiamo **ricoscerlo, osservarlo**, e scegliere una **risposta consapevole**.