

# Therapy Blueprint

Un Therapy Blueprint (piano terapeutico) è uno spazio per riflettere su come si sono sviluppate le tue difficoltà, cosa le ha mantenute attive e cosa hai imparato durante la terapia. Può aiutarti a pianificare come mantenere i progressi che hai fatto, rivedere i segnali di allarme di cui potresti aver bisogno di rimanere consapevole e ricordare cosa potrebbe esserti utile se dovessi sentire che le tue difficoltà stanno iniziando a ripresentarsi.

## I problemi

Quale/i problema/i ti ha portato in terapia?	
Come si sono sviluppati?	
Cosa li ha mantenuti attivi?	
Perché i problemi non sono migliorati da soli?	

Considera: evitamento, comportamenti di ricerca di sicurezza, convinzioni poco utili.

## Conoscenze e abilità

In che modo la terapia ti ha aiutato ad affrontare il/i tuo/i problema/i? Cosa hai imparato che è stato utile?	
Quali strategie o tecniche hai imparato? (es. mettere in discussione il mio pensiero, affrontare le mie paure, testare le mie convinzioni)	
Descrivi eventuali esperimenti comportamentali che hai condotto: Quali convinzioni hai testato? Cosa hai scoperto?	

## Come penso diversamente ora

Considera alcune situazioni tipiche che prima scatenavano emozioni forti. Confronta i tuoi schemi di pensiero prima della terapia e ora: Come interpretavi queste situazioni allora? Cosa significano per te ora questi eventi?

<b>Situazione</b> Quali situazioni scatenavano una forte reazione in te?	<b>Come pensavo allora</b> Prima della terapia, che tipo di pensieri avevi in risposta a situazioni come questa?	<b>Come penso ora</b> Come interpreti questo tipo di evento ora?

## Come agisco diversamente ora

Considera alcune situazioni tipiche che prima ti scatenavano e confronta le tue reazioni/risposte prima della terapia e ora.

<b>Situazione</b> Quali situazioni scatenavano una forte reazione in te?	<b>Come rispondevo allora</b> Prima della terapia, come reagivi quando si verificavano situazioni come questa?	<b>Come rispondo ora</b> Cosa fai se questo tipo di evento accade ora?

## Quanto ho progredito e i miei obiettivi per il futuro

Cosa hai raggiunto finora?	
Come pensi di progredire sui tuoi risultati?	

## **Ricadute e ostacoli**

Cosa potrebbe causare una ricaduta e come la affronteresti?	
Quali ostacoli prevedi potrebbero essere impegnativi?	
Cosa faresti se le tue difficoltà tornassero in modo tale da metterti in difficoltà?	

## **Messaggio al mio sé futuro**

Se potessi inviare un messaggio al tuo sé futuro (qualcosa che non vorresti dimenticare) cosa gli/le scriveresti, cosa potrebbe essergli/le utile?