



**Fai fiorire la tua salute
mentale con la CBT**

Perché la CBT è utile per la salute mentale?

Il Modello di Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT) aiuta a migliorare la salute mentale identificando e modificando i pensieri e le credenze irrazionali che causano disagio emotivo, promuovendo comportamenti e reazioni più sani. Questo approccio permette di gestire meglio le emozioni e i comportamenti, riducendo i sintomi di ansia e depressione.

Questo quaderno del benessere è di:

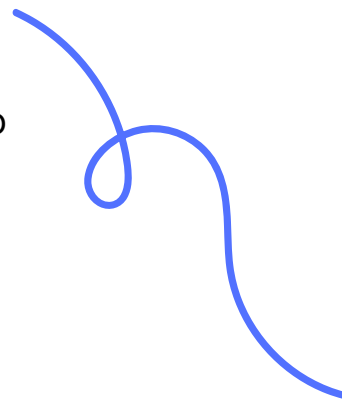
Le emozioni e i comportamenti umani sono influenzati dai nostri sistemi di credenze e dal modo in cui interpretiamo gli eventi, piuttosto che dagli eventi stessi.

INFATTI

Nella nostra esperienza esiste sempre un
Evento Attivante

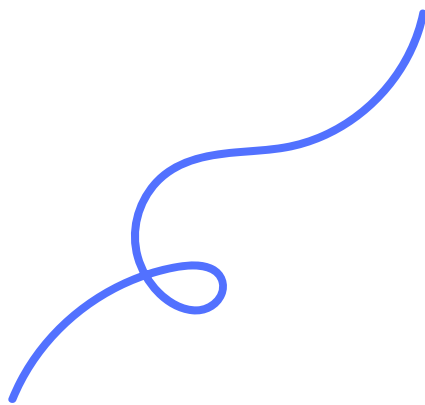
Si tratta di una situazione o di una persona che scatena un nostro pensiero o un nostro comportamento disfunzionale.

Non sono le situazioni o le persone a determinare i nostri sentimenti, ma le nostre credenze riguardo a tali eventi.



un **Sistema di Credenze**

È l'insieme delle convinzioni attraverso cui un individuo filtra ogni esperienza. Queste credenze possono essere razionali (coerenti con la realtà e basate su fatti) o irrazionali (non supportate da prove o dalla realtà). Le credenze irrazionali sono spesso alla base delle preoccupazioni e dei problemi di un individuo.



delle **Conseguenze**

Ovvero reazioni emotive o cognitive che derivano dall'interazione tra l'evento attivante e il sistema di credenze. Queste conseguenze possono manifestarsi come ansia, depressione, rabbia, paura, senso di colpa e altri segni di disagio.

MA con la CBT

possiamo lavorare sul meccanismo della



Disputa

Questo processo consiste nel mettere in discussione le credenze e i modelli di pensiero irrazionali.

L'individuo deve riconoscere che il suo sistema di credenze è la causa del suo problema e deve essere disposto a cambiarlo.

Una volta eliminate le credenze irrazionali, queste devono essere sostituite con un sistema di credenze più sano, razionale e coerente.

Ora che hai compreso il funzionamento, è il momento di metterti all'opera. Sfida il tuo sistema di credenze e i tuoi modelli di pensiero irrazionali. Ti garantiamo che sarà un viaggio intenso e arricchente.

Buon lavoro!

Obiettivi SMART

Nel lavoro sulla salute mentale, gli obiettivi **SMART** (**S**pecifico, **M**isurabile, **A**ttuabile, **R**ilevante e **T**emporizzato) sono estremamente utili perché forniscono una struttura chiara e concreta per affrontare i cambiamenti personali e il miglioramento del benessere mentale., aiutando a creare obiettivi definiti e realistici per aumentare il successo.

In questo book troverai

- come definire e lavorare sui tuoi obiettivi
- schede di pianificazione della produttività
- avere una visione di insieme tua e della tua vita
- suggerimenti per uscire dalla comfort zone
- spazi per annotare le tue considerazioni