

Prendersi cura della mente utilizzando fogli di lavoro è un approccio pratico ed efficace per organizzare i pensieri, migliorare la consapevolezza di sé e favorire la crescita personale. Le schede possono essere utilizzate per riflettere su emozioni, comportamenti e obiettivi, aiutando a sviluppare strategie per affrontare lo stress e migliorare il benessere mentale;

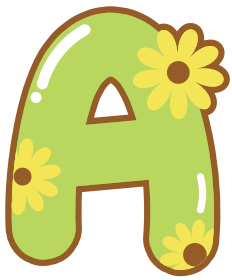
Progettate per promuovere l'autoconsapevolezza, sfidare i pensieri disfunzionali, e facilitare il cambiamento comportamentale e cognitivo.

Riconoscere le emozioni, identificare come ci si sente è il primo passo per comprendere e gestire i propri stati d'animo.

Proteggere, salvaguardare e preservare il benessere emotivo è un percorso personale e continuo. L'importante è essere costanti e dare priorità al proprio benessere, dedicando tempo a ciò che aiuta a sentirsi meglio.



Il metodo A B C D



EVENTO ATTIVANTE

È la situazione o l'evento che scatena una reazione emotiva. Può essere un evento esterno (come una critica ricevuta) o un pensiero interno (un ricordo, una preoccupazione).



SISTEMA DI CREDENZE

Questi sono i pensieri, le interpretazioni o le convinzioni che una persona ha riguardo all'evento attivante. Le credenze possono essere razionali o irrazionali. Le credenze irrazionali portano spesso a emozioni e comportamenti negativi.



CONSEGUENZE

Si riferisce alle emozioni e ai comportamenti che risultano dalle credenze. Se le credenze sono negative o distorte, le emozioni possono essere ansia, depressione, rabbia o tristezza. Le conseguenze possono anche includere comportamenti disfunzionali, come l'evitamento o l'auto-sabotaggio.



DISPUTA

Questo passaggio consiste nel mettere in discussione le credenze irrazionali o distorte. È il processo attraverso il quale sfidi i pensieri automatici negativi, cercando di trovare prove che li confermino o li smentiscano. Durante la disputa, si cercano pensieri più realistici, positivi e costruttivi.

Su questo foglio raccogli ogni prova, anche quelle che ti sembrano piccole e di poco peso, a supporto delle tue convinzioni positive, in modo da riuscire ad annullare le tue vecchie convinzioni negative.

Attraverso questo processo potrai riformulare e promuovere prospettive e pensieri positivi.

Convinzione negativa



Convinzione positiva alternativa



**Prove che nutrono
il pensiero positivo**



**Prove che annullano
il pensiero negativo**