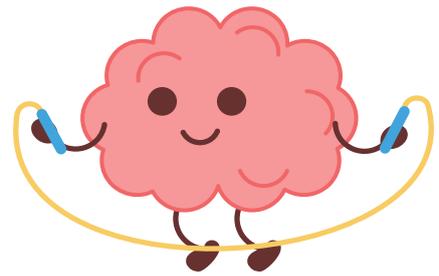




CBT

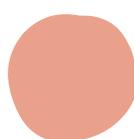


Terapia Cognitivo Comportamentale

Questo ebook offre una panoramica completa e strumenti pratici per comprendere e applicare i principi della Terapia Cognitivo Comportamentale.

Attraverso tecniche come l'ABC Cognitivo, la gestione delle paure, il dialogo interiore e il diario dei pensieri, si mira a migliorare il benessere mentale ed emotivo.

Vengono inoltre esplorati temi come la definizione di obiettivi SMART, la gestione delle preoccupazioni e l'identificazione delle distorsioni cognitive, fornendo un approccio pratico e concreto per affrontare le sfide quotidiane.



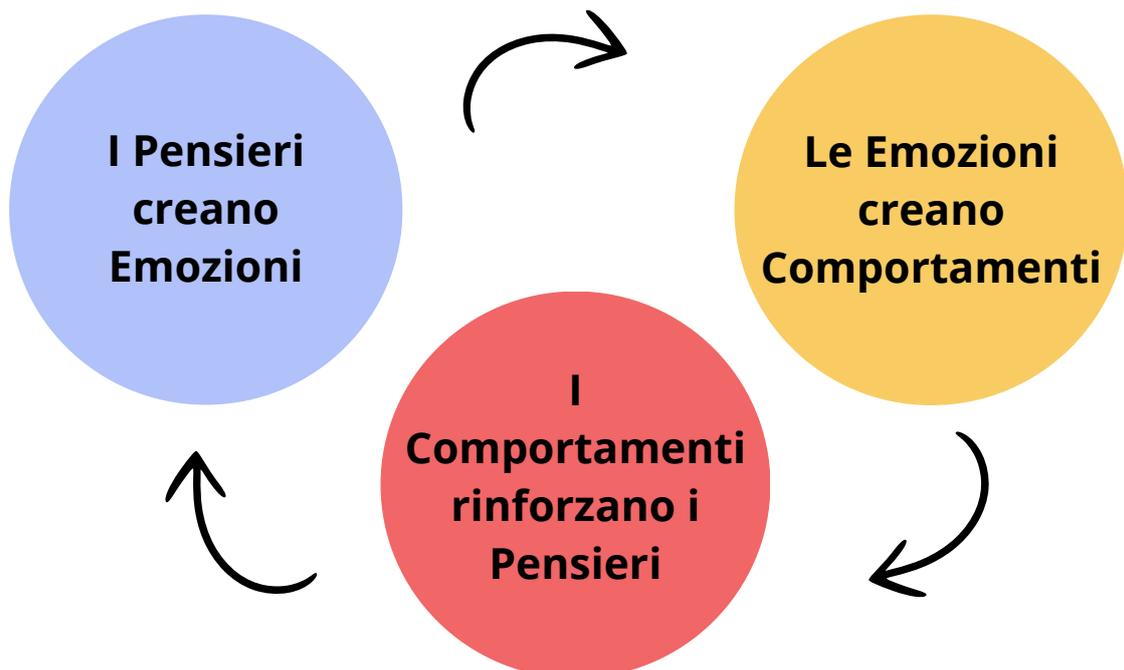
Che cos'è la Terapia Cognitivo Comportamentale?

La Terapia Cognitivo Comportamentale (CBT) è una forma di psicoterapia che si focalizza su:

- ✓ Il pensiero di sé stessi, del mondo e delle altre persone.
- ✓ Come le azioni influiscono sui pensieri e sulle emozioni.

A cosa Serve?

La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) mira a supportare i pazienti nell'identificazione dei pensieri abituali e dei modelli di ragionamento disfunzionali, così come delle interpretazioni distorte della realtà. **L'obiettivo è quello di modificare questi schemi mentali, sostituendoli o integrandoli con convinzioni e pensieri più sani e funzionali.**





Il Modello Cognitivo



Esercizio

Situazione



Descrivi la situazione senza alcuna interpretazione.

Pensiero



Usando il pensiero interpreta la situazione. Trova poi un altro modo di pensare alla stessa situazione.

Pensiero Reale

Pensiero Alternativo

Emozione



Prova a descrivere emozioni in base ai tuoi pensieri rispetto la situazione. Prova a cogliere un'altra emozione e descrivila.

Emozione Reale

Emozione Alternativa

Comportamento



Descrivi un'azione reale in base al tuo pensiero attuale. Poi descrivi un tipo di azione alternativa.

Azione Reale

Azione Alternativa



Segui la strada delle 5 P



Descrivi questi 5 casi

Preoccupazione

Sentirsi
costantemente
ansiosi rispetto ad
una situazione

Predisposizione

Essere inclini a reazioni ansiose a
causa di esperienze passate di
fallimento

Persistenza

Fattori che generano ansia, come il
pensiero negativo ripetitivo

Provocazione

Fattori scatenanti, come ricevere
una critica negativa

Protezione

Pensieri positivi che danno forza e
senso di sicurezza