REGISTRAZIONE DEL PENSIERO

Stampa la scheda e tieni diverse copie a portata di mano.
Ogniqualvolta percepisci una forte emozione negativa (che, su un'immaginaria linea d'intensità, superi almeno la soglia di 50-60 su 100) inizia a compilare la tabella.
Non è semplice, soprattutto agli inizi, identificare ciò che stiamo pensando: si consiglia quindi di iniziare dalla situazione-stimolo, l'antecedente (A). In alternativa puoi partire dalla terza colonna (C), relativa alle emozioni e alle sensazioni fisiologiche, che possono essere più facili da percepire e riconoscere. Procedi poi con la compilazione dell'intera tabella, in ogni sua parte.
Esercitati nel compito di auto-monitoraggio per almeno tre o quattro volte al giorno per tutta la settimana.

A **Antecedenti**	**B** **Pensieri automatici**	**C** **Conseguenze**
Giorno: Ora: Cosa è successo?	Cosa mi sta passando per la testa?	EMOTIVE Che emozione/i sto provando? Quanto è/sono intense da 0 a 100? FISIOLOGICHE Che sensazione/i fisica/che sto provando? COMPORTAMENTALI Cosa ho fatto?