

DIARIO DELL'ANSIA

DATA	SITUAZIONE	FATTORI SCATENANTI DELL'ANSIA	EMOZIONI	PENSIERO NEGATIVO	RISPOSTA AL PENSIERO NEGATIVO
LUN					
MAR					
MER					
GIO					
VEN					
SAB					
DOM					

Prova a rispondere a queste domande (non sono tutte pertinenti al pensiero che hai avuto, alcune domande saranno utili in altre situazioni.)

“Quali prove esistono della verità di tale pensiero?”

“Quali prove esistono della falsità di tale pensiero?”

“Qual è la prova pro o contro questa idea?”

“Dov'è la logica?”

“Stai stabilendo una relazione causale con troppa semplicità?”

“Stai confondendo un'abitudine con un fatto?”

“Le tue interpretazioni della situazione non sono troppo lontane dalla realtà per essere accurate?”

“Stai confondendo la tua versione dei fatti con i fatti così come sono?”

C'è un modo alternativo di leggere il comportamento della persona/ la situazione?

Stai pensando in termini di tutto o niente?”

“Stai usando parole o frasi che sono estreme o esagerate? (Sempre, eternamente, mai, non posso, devo, ogni Volta...?)

“Stai portando esempi scelti al di fuori dal contesto?”

“Stai pensando in termini di certezza invece che di probabilità?”

“Stai confondendo una bassa probabilità con un'alta probabilità?”

“I tuoi giudizi sono basati sulle sensazioni piuttosto che sui fatti?”

“Ti stai concentrando su fatti irrilevanti?”

Diario dei Pensieri Irrazionali

Data_____

Pensiero:_____

Evento (se presente) associato al pensiero:

Emozioni che hai

provato:_____
