

<p><b>SITUAZIONE/EVENTO</b> Dove ti trovavi e cosa stavi facendo quando è avvenuto l'evento problematico in cui hai provato disagio o ti sei sentito male</p>	<p><b>PENSIERI/COSA DICE LA TUA MENTE</b> Giudizi, preoccupazioni, valutazioni, ricordi, immagini, autocritiche, ecc. Qualsiasi cosa con cui la tua mente ti aggancia.</p>	<p><b>SENSAZIONI E EMOZIONI</b> Sensazioni fisiche, dolore fisico o emotivo, disagio e qualsiasi emozione provi, che ti trattiene, frena o ostacola.</p>	<p><b>AZIONI E COMPORAMENTI</b> "VIA DA"- quello che fai che ti porta lontano dal comportarti come il tipo di persona che vorresti essere.</p>	<p><b>BENEFICI A BREVE TERMINE del comportamento che lo mantengono nel tempo:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- evitare/sfuggire a situazioni spiacevoli</li> <li>- evitare/sfuggire a pensieri/emozioni</li> <li>- sentirsi bene</li> <li>- sentire di appartenere (a qualcosa/qualcuno/gruppi)</li> <li>- sentire di 'dare un senso' alle cose</li> <li>- sentire di aver ragione</li> <li>- sentirti potente</li> <li>- sentirti in controllo</li> <li>- sentirti competente / un 'risolutore di problemi'</li> <li>- soddisfare i tuoi bisogni</li> </ul> </p>	<p><b>EFFETTI A LUNGO TERMINE del comportamento</b> Le azioni che fai in quella situazione sono efficaci a lungo termine? Ti avvicinano al tipo di persona che vorresti essere? Ti aiutano a coltivare ciò che è importante per te? O ti mantengono bloccato in una situazione stagnante/di lotta?</p>

