

SEZIONARE IL PROBLEMA

Questa scheda ha lo scopo di aiutare a raccogliere informazioni sulla natura del maggiore problema, difficoltà o evento doloroso che ora ti crea sofferenza e disagio. Si prega di riassumere, qual è il problema principale:

Prova ora a descrivere, in una o due frasi, come influenza la tua vita, e che cosa ti impedisce di fare o di essere:

Indipendentemente da quale sia il tuo problema, che si tratti di una malattia fisica, di un rapporto difficile, di una situazione di lavoro insoddisfacente, una crisi economica, un problema di prestazioni, la perdita di una persona cara, un grave infortunio, o di un disturbo clinico come depressione, quando analizziamo il problema nelle sue componenti, di solito troviamo quattro elementi principali che contribuiscono in modo significativo al problema. Questi sono rappresentati nelle caselle sottostanti. **Si prega di rispondere alle domande indicate.**

<p style="text-align: center;">PENSIERI</p> <p>Che ricordi, preoccupazioni, paure, autocritiche, o altri pensieri fai legati a questo problema?</p>	<p style="text-align: center;">AZIONI LIMITANTI e PROSCIUGANTI</p> <p>Che cosa stai facendo attualmente che rende la tua vita peggiore nel lungo periodo? Cosa ti tiene bloccato, spreca il tuo tempo o denaro, prosciuga la tua energia, limita la tua vita, ha un impatto negativo sulla tua salute, sul lavoro, o sulle relazioni? Cosa mantiene o peggiora il problema per cui sei qui?</p>
<p style="text-align: center;">EMOZIONI</p> <p>Quali emozioni e sentimenti spiacevoli provi in merito a questo problema? Da cosa ti senti frenato o con cosa ti senti di lottare quando pensi al problema?</p>	<p style="text-align: center;">SITUAZIONI DIFFICILI/SPIACEVOLI CHE EVITI</p> <p>Quali situazioni, attività, persone, stai evitando o tenendo lontane? Che cosa hai smesso o abbandonato o rimandato? Da cosa ti sei ritirato e che occasioni ti sembra di aver perso?</p>