

La terapia cognitiva

Breve prontuario

Pensiero X (su Situazione Y)



Risposta emotiva problematica

Comportamento problematico

CBT (Beck)	Quali prove hai che il pensiero X sia vero? Come potresti vedere diversamente la situazione? Quali sono i pro e contro del tuo comportamento? Cosa potresti fare di diverso?
REBT (Ellis)	Il tuo pensiero potrebbe essere vero, accettane la possibilità Se fosse vero, non sarebbe la fine del mondo Se fosse vero, potresti tollerarlo e andare avanti Pretendere che non sia vero è inutile e dannoso Accetta te stesso, gli altri e il mondo incondizionatamente
Terza ondata (mindfulness, MCT, ACT)	Il pensiero X è solo un pensiero, accettalo come tale Rimuginare non ti aiuta, smetti di farlo Vivi e agisci nel presente Connettiti con ciò che conta per te