

REGISTRO DEL PENSIERO

SITUAZIONE (A)	PENSIERI AUTOMATICI (B)	EMOZIONI (C)
<i>Chi?</i> <i>Cosa?</i> <i>Dove?</i> <i>Quando?</i>	<i>a) Che cosa mi passava per la mente prima che mi sentissi così?</i> <i>b) Altri pensieri o immagini?</i> <i>c) Pensiero dominante</i>	<i>a) Che cosa ho provato?</i> <i>b) Valutazione stato d'animo (0-100%)</i> <i>c) Che cosa ho fatto?</i>