



Modulo 4: Stili Attribuzionali

Scheda di Lavoro 4.3 Evento negativo nella scorsa settimana (stress, litigio, dolore, delusione...)

Cos'è successo? (ad es. Un amico non si è presentato a un appuntamento.)

Quale pensa possa essere stata la causa principale dell'evento in quel momento? (ad es. Lei pensa che sono noioso.)

Quali conseguenze scaturiscono dalla sua spiegazione? (ad es.: Sono triste e mi sento rifiutato.)

Come potrebbe valutare l'evento diversamente? Allo stesso modo, includa nella sua spiegazione se stesso, le altre persone e le circostanze (ad es.: Qualcosa è sorto all'improvviso. Sono stato abbastanza scortese con lei l'ultima volta che l'ho vista – potrebbe ancora essere offesa.)
