



## Modulo 6: Modificare le Credenze

### Foglio di lavoro 6.4 Cambiamenti nell'ambiente! È realmente così?

Idee/convinzioni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 1. Prendi nota e osserva!

##### Giorno 1

*Cosa ho notato?*

*Dove è successo? È anche in altri luoghi?*

*Quando è successo? È successo anche in altri momenti?*

##### Giorno 2

*Cosa ho osservato?*

*Dove è successo? È successo anche in altri posti?*

*Quando è successo? È successo anche in altri momenti?*

##### Giorno 3

*Cosa ho osservato?*

*Dove è successo? È successo anche in altri posti?*

*Quando è successo? È successo anche in altri momenti?*

#### 2. Considera altre spiegazioni!

*Ci sono altre possibili spiegazioni per questi eventi?*

#### 3. Cerca altre ragioni che hanno causato questo cambiamento!

*Sono responsabile per alcuni dei cambiamenti?*

*Mi sono comportato stranamente? Se no: Le conseguenze, per le quali sono spaventato, sono veramente così gravi?*

*Il mio comportamento è appropriato o esistono delle strategie più efficienti?*