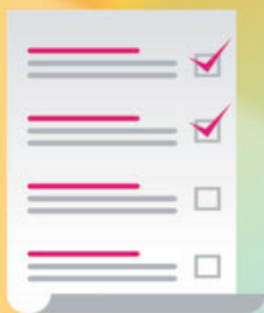


ROBERT L. LEAHY

Non credere a tutto ciò che provi

Un quaderno di lavoro per
comprendere i tuoi schemi emotivi
e sentirti libero dall'ansia
e dalla depressione



FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

ROBERT L. LEAHY

Non credere a tutto ciò che provi

Un quaderno di lavoro per
comprendere i tuoi schemi emotivi
e sentirti libero dall'ansia
e dalla depressione

FrancoAngeli

Progetto grafico di copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: *Don't Believe Everything You Feel. A CBT Workbook to Identify your Emotional Schemas and Find Freedom from Anxiety and Depression*, by Robert L. Leahy
Copyright © 2020 by Robert L. Leahy

First published by: New Harbinger Publications, Inc.
This edition is licensed by D4EO Literary Agency in conjunction with Nabu Literary Agency.

Traduzione: Arianna Ristallo

Revisione della traduzione: Marianna Vaccaro

Copyright © 2022 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

“In *Non credere a tutto ciò che provi* l'autore Robert Leahy fornisce una guida passo passo per accettare le emozioni, piuttosto che *rimescolarle* per cambiarle; propone l'uso di strategie di coping emotivo adattive, piuttosto che inutili, orientate a una vita di valore. Se state sperimentando sfide emotive – che si tratti di depressione, ansia, rabbia o altro – troverete questo libro una risorsa inestimabile per aiutarvi a navigare in quelle sfide”.

David F. Tolin, PhD, ABPP, autore di Face Your Fears

“Mentre gli animali possono mostrare tutti i tipi di emozioni che hanno molte sovrapposizioni con noi, gli umani possono ovviamente pensare in molti e differenti modi, complessi e nuovi, cosa che gli animali non possono fare. Mentre queste competenze di pensiero ci rendono unici, possono anche portarci a sperimentare ansia e depressione. Nel suo nuovo e profondamente incisivo libro sul legame tra pensiero ed emozione, il terapeuta cognitivo di fama internazionale Robert Leahy ci guida abilmente attraverso i campi minati e le relazioni problematiche tra pensieri ed emozioni. Identifica chiaramente come le nostre interpretazioni e i nostri pensieri sulle cose e sulle emozioni stesse ci portano a sentirci meglio o peggio, a interagire con loro o a cercare di evitarle. Grazie ad anni di esperienza clinica, questa è una guida fantastica per chiunque sia interessato alla relazione tra pensiero ed emozioni, e a come portare la propria mente su un piano più equilibrato”.

Paul Gilbert, PhD, FBPsS, OBE, autore di Living Like Crazy e The Compassionate Mind

“Leahy ci guida attraverso numerosi scenari clinici per dimostrare le trappole emotive in cui le persone cadono e rimangono bloccate, affronta gli aspetti sfumati delle emozioni, tra cui preoccupazione e ruminazione; invidia, vergogna e mancanza di speranza; ambivalenza; e riconoscere e rispondere efficacemente alle emozioni altrui.

Attraverso numerose autovalutazioni ed esercizi, Leahy aiuta il lettore a riconoscere che una vita ricca e significativa include lo sperimentare una gamma completa di emozioni, comprese quelle dolorose. Spiegando la centralità delle emozioni nell'esperienza umana, Leahy valida i suoi lettori e li invita a continuare ad andare avanti, trascendendo i limiti percepiti basati sulle emozioni e usando invece le emozioni per aumentare la consapevolezza delle priorità e perseguire obiettivi significativi”.

Jill Rathus, PhD, professore di psicologia a LIU Post, co-direttore di Cognitive Behavioral Associates a Great Neck, NY, coautore di DBT Skills Manual for Adolescents e Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents

“Essere umani significa sperimentare una tavolozza di emozioni. Ora, per la prima volta, l'autore di fama internazionale e psicologo clinico Robert Leahy offre un manuale di lavoro basato sulla sua originale teoria delle emozioni. La sua integrazione di prospettive cognitivo-comportamentali e di accettazione è una deviazione rinfrescante dalle terapie convenzionali che hanno una visione più patogena delle emozioni. Questo libro di lavoro è pieno di saggezza, strategie di intervento, esercizi passo dopo passo e fogli di lavoro che trasformeranno una vasta gamma di emozioni negative e angoscienti. Grazie alla convinzione, compassione e incoraggiamento con cui è scritto, i lettori troveranno molti esempi di casi coinvolgenti e illuminanti. Leahy guida delicatamente, ma in modo persuasivo, il lettore attraverso un processo di scoperta e trasformazione emotiva che permette alle persone di migliorare se stesse, arricchire le proprie relazioni e sperimentare ciò che significa essere autenticamente vivi”.

David Clark, PhD, professore emerito nel dipartimento di psicologia dell'Università di New Brunswick

“Robert Leahy è uno dei clinici più influenti nel campo della psicologia odierna. Questo suo ultimo libro si basa sui principi della terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e della terapia degli schemi emotivi, e descrive un modo innovativo di affrontare le emozioni difficili. Gli esempi di casi e gli esercizi che contiene illustrano come vivere una vita piena permettendo l'esperienza di una gamma completa di emozioni. Consiglio vivamente questo libro di auto-aiuto accessibile e stimolante!”.

Sabine Wilhelm, PhD, professore alla Harvard Medical School e capo della psicologia al Massachusetts General Hospital

“Le emozioni ci definiscono come specie umana. Il libro di Robert Leahy contiene la chiave per comprendere il segreto della vita umana con le sue confuse esperienze che vanno da gioia e felicità a depressione e ansia. Questo superbo testo delinea il suo influente approccio di terapia degli schemi emotivi usando principi cognitivi e comportamentali. Scritto da un maestro della clinica, uno dei più influenti autori e leader principali della CBT, questo testo è destinato a diventare un classico. Chiaramente una lettura obbligata per ogni clinico, tirocinante, e per chiunque sia interessato alle emozioni e alla psicoterapia”.

Stefan G. Hofmann, PhD, professore nel dipartimento di scienze psicologiche e del cervello alla Boston University

A Helen

Indice

1. Cosa sono le emozioni?	pag.	11
2. Validare le tue emozioni	»	31
3. Pensare alle tue emozioni	»	48
4. L'approccio degli schemi emotivi	»	62
5. Le mie emozioni dureranno per sempre	»	78
6. Mi sento in colpa per le mie emozioni	»	98
7. Le mie emozioni sono fuori controllo	»	125
8. Non posso sopportare di provare emozioni contrastanti	»	146
9. Che cosa è importante per me?	»	170
10. I modi peggiori di reagire	»	184
11. Capire come si sentono le altre persone	»	202
12. Mettiamo insieme i pezzi: i modi migliori per affrontare la situazione	»	221
Ringraziamenti	»	231
Bibliografia	»	233

Cosa sono le emozioni?

Qual è la differenza tra te e un robot?

Pensa a tutte le cose che i robot possono fare. Possono prepararti la cena, pulirti il pavimento, rispondere al tuo telefono, irrompere in un edificio pericoloso ed estrarre una bomba, guidare la tua macchina, consegnarti i pacchi Amazon. Possono batterti a scacchi – più e più volte – anche se sei un campione mondiale di scacchi. Possono risolvere praticamente qualsiasi problema matematico si presenti loro, e oggi i robot sono anche utilizzati nella terapia con bambini con disturbo dello spettro autistico.

Quindi, cos'hai tu che un robot non ha?

Le emozioni.

I robot non sperimentano ansia, desiderio, tristezza, rabbia, eccitazione o solitudine; emozioni che invece tu puoi provare ogni giorno.

Se sei vivo, allora provi emozioni. Se sei cosciente, provi anche sensazioni fisiche, dolore e consapevolezza che sta succedendo qualcosa.

L'uomo che era intrappolato in se stesso

Permettetemi di raccontarvi la vera storia di una persona che era completamente paralizzata ma comunque consapevole di tutto ciò che le succedeva intorno. Nel 1995, l'editore del giornale francese Elle, Jean-

Dominique Bauby, fu colpito da un ictus che gli provocò uno stato di coma. Venti giorni dopo tornò cosciente, ma era completamente bloccato nel suo corpo – incapace di muoversi, di parlare – si sentiva impotente ma era consapevole di ciò che lo circondava.

Sorprendentemente, Bauby riusciva ancora a muovere la sua palpebra sinistra. Questo lo ha portato a pensare alla possibilità di poter dettare un diario sulla sua esperienza. Con il suo assistente elaborò un sistema che gli permise di sbattere la palpebra quando vedeva specifiche lettere dell'alfabeto che voleva “registrare”. Nei mesi successivi, registrò più di 200.000 battiti di palpebra, che diventarono un libro sulla sua esperienza: *Lo scafandro e la farfalla*.

Ciò che colpisce il lettore è che ogni piccola sensazione o osservazione che registrò aveva un significato speciale per lui. Provò tristezza quando non poteva toccare e sentire suo figlio, notò le tende che si muovevano con l'aria, sentì le voci delle persone che lo amavano, provò solitudine nei giorni in cui nessuno andava a trovarlo. Bauby ricordò amici, viaggi e odori delle sue esperienze degli anni passati.

A causa di una compromissione dell'udito, Bauby notò la sensazione che provava quando sentiva le farfalle nella sua testa. In ogni momento restava impressa una sensazione, una percezione, un'emozione e un significato. Forse si è sentito intrappolato in una campana subacquea, ma sapeva di essere vivo, di voler raggiungere e toccare le persone, le tende, le lenzuola del letto, il mondo lì fuori.

Due giorni dopo la pubblicazione del libro morì di polmonite.

Ma anche chiuso lì dentro, anche solo sbattendo un occhio, anche se gli veniva dato da mangiare attraverso un tubo nello stomaco, Bauby non era un robot. Era vivo. Possiamo immaginarci intrappolati dentro noi stessi, incapaci di muoverci, ma ancora coscienti, con le emozioni che ci rendono vivi, ancora desiderosi e persi. Sentiamo un senso di connessione e di obbligo verso qualsiasi creatura vivente capace di provare dolore.

Sentire è vivere.

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono sensazioni che per noi hanno un significato. Esempi di emozioni sono tristezza, ansia, solitudine, rabbia, disperazione, gioia, ambivalenza, gelosia e risentimento. Spesso confondiamo le emozioni con i pensieri. Tuttavia, i pensieri sono tipicamente affermazioni o convinzioni su fatti (“è un perdente”), mentre le emozioni sono sensazioni (come l'irritabilità) che abbiamo sul pensiero. Per esempio, potresti dire che *pensi* che

le cose non funzioneranno (che è una previsione), senza *sentirti* disperato (visto che non ti interessa). Potresti *pensare* che il tuo ex sia coinvolto con qualcun altro, senza *provare* gelosia perché hai voltato pagina. Potresti *pensare* che passerai l'intero weekend da solo, senza *provare* solitudine.

I pensieri non sono l'opposto delle emozioni, sono differenti dalle emozioni. Un pensiero ("Sono un perdente") può portare a provare un'emozione (tristezza). Un'emozione (tristezza) può portare a un pensiero ("Rimarrò da solo per sempre").

Un modo per capire la differenza tra un pensiero e un'emozione è chiedersi se un pensiero è vero o falso. Per esempio, puoi chiederti, "Ok, è vero che è un perdente? Forse non lo è del tutto". Potresti sbagliarti o meno sul tuo pensiero iniziale. Un pensiero può essere vero o falso. Ma non avrebbe alcun senso chiederti se le tue emozioni sono vere o false. Diresti "Mi sento irritato. È vero che mi sento irritato?". Ovviamente ti senti irritato. Non ci sono dubbi su questo. Quando provi un'emozione, il tuo corpo ti dice la verità, a meno che tu non stia consapevolmente mentendo a te stesso.

Come già detto, i pensieri possono portare a provare emozioni; per esempio, il pensiero "è un perdente" può portare una serie di emozioni, come rabbia, ansia, tristezza o addirittura indifferenza. E le emozioni possono portare a pensieri; per esempio, quando ti senti arrabbiato, potresti iniziare a pensare che tutti intorno a te sono un ostacolo, che sono irrispettosi e ostili.

E possiamo avere pensieri sulle nostre emozioni. Per esempio, potresti pensare che la tua solitudine andrà avanti per sempre. O che ti senti solo perché sei debole. O che la tua solitudine riflette il valore che dai alla relazione con il tuo partner.

Puoi anche provare emozioni sulle tue emozioni. Ti potresti sentire imbarazzato perché ti senti solo, oppure potresti sentirti ansioso a causa della solitudine.

Quindi, i pensieri sono diversi dalle emozioni, e pensieri ed emozioni possono influenzarsi a vicenda, e puoi avere pensieri sulle tue emozioni. Dai un'occhiata alla Figura 1.1 per vedere se questo ha senso.

Ricordi che ho detto che possiamo anche avere emozioni sui nostri pensieri ed emozioni sulle nostre emozioni? Per esempio, possiamo sentirci soli, e quindi pensare che saremo sempre soli, e poi possiamo pensare che la nostra solitudine durerà per sempre (Figura 1.2). In altre parole, possiamo avere un pensiero sulla nostra sensazione di solitudine, come "la mia solitudine è permanente" oppure "le altre persone non si sentono così sole" o "la mia solitudine è fuori controllo" oppure "sono debole, perché provo sensazioni di solitudine". Nella Figura 1.2 puoi vedere come questi

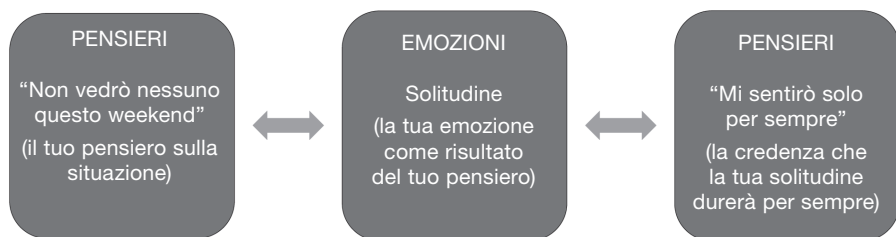


Fig. 1.1

pensieri sulle nostre emozioni possono portare a nuove emozioni che possono essere anche più disturbanti dell'emozione iniziale. E possiamo sentirci senza speranza riguardo alla nostra solitudine (Figura 1.2).

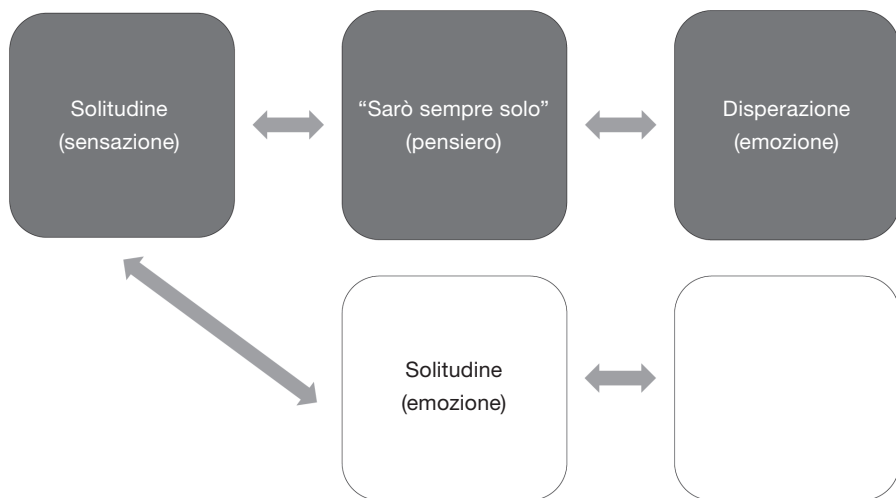


Fig. 1.2

Alcuni di noi hanno paura delle proprie emozioni, si sentono confusi quando provano ansia, o si sentono in colpa o si vergognano quando provano rabbia. Vedremo che le nostre emozioni e i pensieri sulle nostre emozioni possono crearci ulteriori problemi. Per esempio, se ti senti ansioso per la tua ansia, allora la tua ansia aumenterà ancora di più. Se pensi che la tua ansia è fuori controllo e che durerà per sempre, allora ti sentirai più ansioso.

Dall'altra parte, se accetti la tua ansia, la tua ansia può placarsi da sola. Se dici a te stesso: “Noto che sto provando ansia proprio adesso, e la accetto come una esperienza di questo momento”, potresti sentirti meno ansioso per la tua ansia. In questo libro, imparerai molte tecniche e strategie per accettare, cambiare e per utilizzare le tue emozioni sgradevoli – in modo da non averne paura.

Dai un'occhiata al foglio di lavoro qui sotto e spunta la casella che indica correttamente l'esempio nella colonna sinistra – è un pensiero o una emozione?

Quali sono i pensieri e quali sono le emozioni?

Esempio	Pensiero	Emozione
1. Fallirò all'esame		
2. Sono solo		
3. Non troverò mai un partner		
4. Commetto errori stupidi		
5. Sono così triste che non riesco a sopportarlo		
6. Lei è più intelligente di me		
7. Sono così arrabbiato ora		

Risposte: 1, 3, 4 e 6 sono pensieri e 2, 5 e 7 sono emozioni.

Continuiamo ad analizzare le differenze tra pensieri ed emozioni con un esempio relazionale. Se dici: “Mi sento geloso” stai esprimendo un'emozione. Ma se dici: “Il mio partner lo trova attraente”, questo è un pensiero. Suonano nello stesso modo? Beh, se lo fanno, magari questo può aiutare: puoi credere che il tuo partner trovi qualcuno attraente, ma ti puoi sentire in molti modi diversi, ad esempio ambivalente, eccitato o arrabbiato.

Prendiamo un altro paragone. “Tom è stato scortese con me” è un pensiero. È un pensiero *su una emozione* che secondo te Tom prova. Magari è vero che Tom è stato scortese con te. Oppure non è vero. Forse Tom aveva mal di testa. Ma anche se pensi che lui sia stato scortese, potrebbe non interessarti (emozione). Il semplice pensiero che Tom sia stato scortese con te non vuol dire che automaticamente proverai l'emozione di rabbia. *Deve importarti* che Tom sia stato scortese – devi esserne preoccupato. Devi dare un senso al suo comportamento per provare una emozione. Potresti avere anche un altro pensiero che dà un senso alla maleducazione di Tom:

“Non sopporto quando qualcuno è maleducato con me” o “dovrei arrabbiarmi con le persone che sono scortesi con me”. Questi pensieri possono farti sentire arrabbiato o ansioso.

Quindi, mettiamo insieme ciò che sappiamo su pensieri ed emozioni. Guardiamo la Figura 1.3.

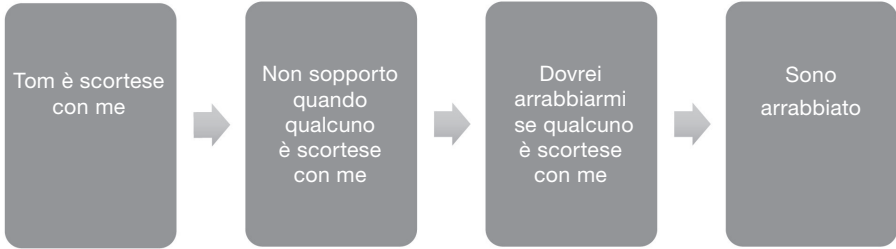


Fig. 1.3

Solo perché pensi che qualcuno è scortese con te (chiamiamolo un “fatto”) non vuol dire che debba provare rabbia. Forse non ti interessa cosa Tom faccia o pensi, forse credi di poter fare tutto ciò che vuoi anche se qualcuno è maleducato, puoi anche pensare che Tom abbia i suoi problemi e che abbia avuto una giornata difficile, puoi anche non prenderla sul personale. Vediamo come funziona.

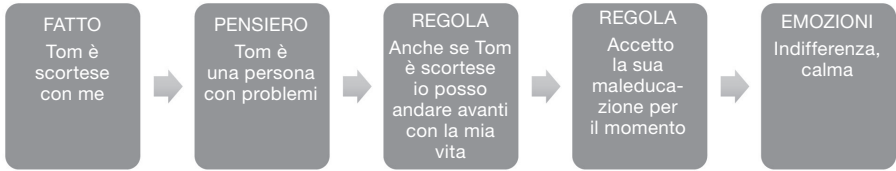


Fig. 1.4

Quindi, possiamo vedere come un fatto (Tom è maleducato) e un pensiero (non lo sopporto se è maleducato) possano portare a una emozione. Ma fatti e pensieri non sempre portano alla stessa emozione. Perché ci può essere un altro pensiero – una regola – che rende il fatto e il pensiero problematici per noi. E quella regola è: “Non sopporto quando Tom è maleducato con me” o “non posso accettare la sua maleducazione”.

In questo libro, capirai come i tuoi pensieri possono portare alle tue emozioni, possono intensificarle, possono renderti ansioso, arrabbiato o triste. Capirai anche come puoi trasformare i tuoi pensieri in modo da non vivere una vita sulle montagne russe.

Quali emozioni provi?

Tutti noi proviamo emozioni, ma alcuni di noi hanno difficoltà a notarle, a etichettarle e a ricordarle. Il più delle volte un'emozione sembra così automatica e transitoria che solo più tardi la noti e la etichetti. Vediamo se riesci a ricordare di aver provato una delle emozioni elencate nel foglio di lavoro che segue. Hai provato alcune di queste emozioni di recente? Forse alcune no, da un po' di tempo?

Ora vediamo se puoi usare il foglio di lavoro per tenere traccia delle tue emozioni durante la prossima settimana. Inizia scrivendo il giorno della settimana in alto. Poi nota quali emozioni hai sperimentato quel giorno facendo una spunta nella casella accanto all'emozione. Ad esempio, se hai avuto paura, spunta la casella accanto a quell'emozione.

Alla fine della giornata, torna indietro e cerchia le tre emozioni che ti sono risultate più difficili e le tre emozioni più piacevoli. Fai questo per i prossimi sette giorni.

Registro giornaliero delle emozioni

Giorno: _____

- | | | |
|---|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Attivo | <input type="checkbox"/> Impaziente | <input type="checkbox"/> Orgoglioso |
| <input type="checkbox"/> Impaurito | <input type="checkbox"/> Imbarazzato | <input type="checkbox"/> Rifiutato |
| <input type="checkbox"/> In allerta | <input type="checkbox"/> Invidioso | <input type="checkbox"/> Triste |
| <input type="checkbox"/> Arrabbiato | <input type="checkbox"/> Eccitato | <input type="checkbox"/> Forte |
| <input type="checkbox"/> Ansioso | <input type="checkbox"/> Frustrato | <input type="checkbox"/> In trappola |
| <input type="checkbox"/> Sentirsi oggetto di vergogna | <input type="checkbox"/> In colpa | <input type="checkbox"/> Vendicativo |
| <input type="checkbox"/> Stupito | <input type="checkbox"/> Indifeso | <input type="checkbox"/> Altra emozione
_____ |
| <input type="checkbox"/> Annoiato | <input type="checkbox"/> Disperato | |
| <input type="checkbox"/> Sfidato | <input type="checkbox"/> Ostile | <input type="checkbox"/> Altra emozione
_____ |
| <input type="checkbox"/> Compassionevole | <input type="checkbox"/> Ferito | |
| <input type="checkbox"/> Sicuro | <input type="checkbox"/> Interessato | <input type="checkbox"/> Altra emozione
_____ |
| <input type="checkbox"/> Curioso | <input type="checkbox"/> Inspirato | |
| <input type="checkbox"/> Coraggioso | <input type="checkbox"/> Geloso | |
| <input type="checkbox"/> Determinato | <input type="checkbox"/> Solo | |
| <input type="checkbox"/> Deluso | <input type="checkbox"/> Amato | |
| <input type="checkbox"/> Angosciato | <input type="checkbox"/> Amabile | |
| <input type="checkbox"/> Diffidente | <input type="checkbox"/> Sopraffatto | |

Noti uno schema? Ci sono certi eventi o persone che scatenano certe emozioni?
Che tipo di pensieri hai quando provi queste emozioni?

Cosa scatena le tue emozioni?

A volte pensiamo che le nostre emozioni spuntino fuori dal nulla. Per esempio, potresti essere seduto a casa da solo e improvvisamente essere colpito da una scarica di ansia. Il tuo corpo è teso, il tuo cuore batte rapidamente. Ti chiedi cosa sta succedendo. Forse hai bevuto troppo caffè o non hai mangiato nulla nelle ultime 7 ore. O forse stavi pensando a qualcosa che ha scatenato l'ansia.

Questo è successo a Dan, che era seduto a casa da solo un giovedì sera quando ha iniziato a pensare: “Non ho nulla in programma per il weekend. Nessuno dei miei amici ha detto di essere disponibile a fare programmi. Forse ho fatto qualcosa che li ha offesi”. La sua ansia è stata scatenata dal pensiero di sentirsi rifiutato.

O forse è più probabile che provi alcune emozioni in certi momenti della giornata. Per esempio, Rebecca nota che quando si sveglia la mattina presto si sente triste, sonnolenta, priva di energia e senza speranza per la giornata e per tutta la sua vita.

Linda si accorgeva di provare un senso di ansia ogni volta che si trovava in un ascensore o in uno spazio chiuso, soprattutto nei bagni. I suoi pensieri le dicevano che sarebbe rimasta intrappolata nell'ascensore e che non avrebbe avuto abbastanza aria e che nessuno l'avrebbe trovata. Pensava anche che sarebbe rimasta accidentalmente chiusa nel bagno e che sarebbe rimasta intrappolata per ore. L'ansia di Linda era scatenata da situazioni e luoghi.

Riesci a individuare un “momento di difficoltà” per te? Ci sono certi luoghi, persone o situazioni che scatenano le tue emozioni?

Riconoscere i tuoi momenti difficili è un buon passo verso la preparazione e l'acquisizione degli strumenti con cui fronteggiarli.

Nel foglio di lavoro che segue, fai una lista delle tue emozioni più positive e più negative. Per esempio, potresti pensare che le tue emozioni più positive siano felicità, gioia, curiosità, sentirsi calmi e apprezzati; e che quelle più negative siano rabbia, ansia, tristezza e solitudine.

Elenca anche i fattori – eventi, persone, pensieri o situazioni – che scatenano le tue emozioni negative e positive.

Le mie emozioni e i loro fattori scatenanti

Le mie emozioni più positive	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Le mie emozioni più negative	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Fattori scatenanti per le mie emozioni negative	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Fattori scatenanti per le mie emozioni positive	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Una volta completato il foglio di lavoro, esamina ciò che hai scritto. C'è uno schema? Scrivi cosa hai notato.

Emozioni e significato

Come abbiamo accennato prima, le emozioni – come tristezza, solitudine, rabbia, amore e disperazione – sono legate a un qualche significato nella nostra vita. Per esempio, se ti senti solo, probabilmente vuol dire che stare in contatto con altri esseri umani è importante per te. Se provi rabbia, probabilmente vuol dire che per te è importante essere trattato con rispetto. Se provi amore vuol dire che un'altra persona è speciale per te. La tua ansia