

Foglio di Auto-Monitoraggio degli STOP

Gli STOP... stanno "FUNZIONANDO"?			
Quali strategie hai provato per controllare, evitare, combattere con, cambiare e liberarti di cose o sintomi interni indesiderati? (STOP: sabotarsi, autolesionarsi; tranquillizzarsi, distrarsi; optare per la fuga; perdersi il presente, viaggiare nel tempo)	Breve termine: I pensieri se ne sono andati? Sei riuscito a liberarti di eventi interni indesiderati come impulsi, emozioni o sensazioni fisiche?	Lungo termine: Le cose che hai dentro (pensieri, sentimenti, sensazioni fisiche e impulsi) sono tornate? Sono peggiorate o migliorate?	Qual è stato l'impatto dell'utilizzo degli STOP?

Foglio di lavoro sugli obiettivi

Voglio fare dei cambiamenti in questa parte della mia vita: _____

Voglio andare nella direzione dei seguenti valori: _____

Sono disponibile a provare emozioni di: _____

E sono disponibile ad avere pensieri o sensazioni fisiche o impulsi di: _____

Affinché io possa (obiettivo finale): _____

I passi che farò sono (obiettivi giornalieri o settimanali, che conducono a un obiettivo a lungo termine):

Le strategie ACT che praticherò comprendono:

LLAMA:

L = L'etichettare pensieri, sentimenti, impulsi, storia. "Sto avendo il pensiero/sentimento che...".

L = Lasciare andare la lotta, smettere di provare a controllare ciò che è dentro, mettere in "pausa".

A = Autorizzare i pensieri e i sentimenti, staccarsi dalla storia, autorizzarla a esserci dal momento che comunque non se ne andrà!

M = Mindfulness, ritornare al presente, senza giudizio, utilizzando i tuoi cinque sensi.

A = Approcciare ciò che è importante, seguire i valori, o semplicemente "ACT" (agire).