Scheda n. 11.1
I miei ABC

I pensieri svolgono un importante ruolo nell'esperienza emotiva: molto spesso è l'interpretazione che diamo agli eventi, più che non la situazione di per sé, a generare i nostri sentimenti. Facendo uno schema ABC a tre colonne puoi registrare certi episodi spiacevoli in cui hai provato una o più emozioni negative e vedere come i tuoi pensieri influiscono sui tuoi sentimenti. Nella prima colonna "A" segna la situazione che ti sembra aver generato le emozioni negative (può trattarsi di una circostanza in cui ti trovavi oppure può essere un qualcosa partito dall'interno: un pensiero, un'idea, un'informazione ricevuta, un ricordo, un'emozione o una sensazione provata). Nella terza colonna "C" riporta le emozioni che hai provato (dando un valore da 1 a 100 all'intensità dell'emozione) e i comportamenti che hai agito. Infine nella colonna centrale "B" scrivi che cosa hai pensato in quella circostanza, prima di sentire le emozioni, ovvero quali interpretazioni, giudizi o ragionamenti sull'evento "A" hanno innescato ciò che hai riportato nella colonna "C".

A	B	C
Situazione Descrivi brevemente la situazione in cui ti trovavi quando hai provato l'emozione spiacevole.	**Pensieri** Indica cosa stavi pensando prima di sentire l'emozione.	**Emozioni e comportamenti** Indica come ti sei sentito e riporta le emozioni provate. Segna per ciascuna l'intensità (da 1 = quasi per niente a 100 = moltissimo). Indica anche come ti sei comportato.
DOMANDE Quando? Dove eri? Con chi eri? Cosa stavi facendo?	Cosa ti passava per la mente prima di sentirti così? Altri ricordi o immagini?	Che emozione hai provato? Che giudizio le daresti (0 - 100)? Cosa hai fatto?