Holmes appendici.indd 20

Appendice 7
Tabella per la costruzione di un antidoto per un'immagine problematica[1]

Per l'immagine target, trasferisci le informazioni in questa tabella sulle emozioni e i significati contenuti nell'immagine. Poi pensa a quali emozioni sarebbero gli opposti/gli "antidoti" per le emozioni "tossiche". Dopo, pensa a quali significati genererebbero quelle emozioni antidoto. Ricorda, potresti aver bisogno di rivolgerti a tutti gli aspetti di un significato tossico con un antidoto: emozioni tossiche, appraisal tossici e il potere percepito dell'immagine. Valuta quanto credi ai significati antidoto (0-100%). Infine, per provare dai forma a un'immagine antidoto – una che inglobi i significati antidoto e che generi le emozioni antidoto.

Immagine	**Emozioni:** **come ti senti?**	**Significati:** **cos'è che credi, conosci o senti che spiega il modo in cui reagisci all'immagine?** **Valuta quanto credi a ciascun significato: 0% (non ci credo affatto) – 100% (ci credo completamente).**	**Emozioni antidoto:** **quale sarebbe l'antidoto a quella sensazione?**	**Significati antidoto:** **cosa dovresti sapere per sperimentare questa sensazione antidoto? (Nota: bisogna che questa contrasti tutti i significati, incluso il potere dell'immagine).** **Valuta quanto credi nell'immagine: 0% (non ci credo affatto) – 100% (ci credo completamente).**	**Immagine antidoto:** **quale immagine ti salta in mente/ possiamo costruire che incorpori il significato antidoto e ti farà sentire le emozioni antidoto?**

[1] Copyright © 2022 Giovanni Fioriti Editore. *Terapia cognitiva basata sull'imagery per l'instabilità emotiva e il disturbo bipolare*, Emily A. Holmes, Susie A. Hales, Kerry Young e Martina di Simplicio. Queste schede sono disponibili gratuitamente per uso personale.

28/09/2022 12:28:15