Lista dei pro e dei contro	
Comportamento: _____	
Breve termine	**Lungo termine**
Pro (quali sono i benefici immediati?)	Pro (quali sono i benefici futuri?)
Contro (quali sono i costi immediati?)	Contro (quali sono i costi futuri?)

Esercizio di accettazione radicale e attribuzione di significati

Passaggio 1: decidi quale situazione vuoi accettare.
Descrivi la situazione che hai scelto.

Passaggio 2: accetta completamente la situazione con il cuore, la mente e il corpo.
Come ti ci senti?

Passaggio 3: impegnati a continuare a riportare i tuoi pensieri all'accettazione quando torneranno a combattere la realtà (cosa che faranno, soprattutto all'inizio).

Come t'impegnerai nuovamente nell'accettazione radicale se tornerai a combattere la tua situazione?

Passaggio 4: considera quale scopo o significato c'è nella situazione.

Quali sono gli aspetti positivi o le aree di crescita che possono venir fuori da questa esperienza? C'è una ragione più grande per cui è successo?

Scheda di lavoro per gli esperimenti comportamentali

Rispondi alle seguenti domande riguardanti il tuo esperimento comportamentale:

Cosa mi sto impegnando a fare (es., bevo solo un bicchiere di alcolici al giorno, non uso (di) cocaina)?

Per quanto tempo m'impegno in questo cambiamento (ad es., tre ore, due giorni, una settimana)?

Dopo essermi impegnato nel cambiamento e averlo provato, cosa ho notato?

Scheda di riduzione del danno

Data	Cambiamento

Scheda della ribellione alternativa

Strategia di ribellione alternativa	Impulso a usare sostanze prima (0-10)	Impulso a usare sostanze dopo (0-10)	Note su come è andata

Esercizio di identificazione e validazione delle emozioni

Step 1. Quale emozione provi in questo momento? Metti un cerchietto su una o più emozioni.

Tristezza Rabbia Colpa Paura Vergogna
Amore Disgusto Invidia Gelosia Felicità

Se non riesci a identificare quale emozione stai provando, pensa a quale impulso stai sperimentando. Di seguito sono elencati i più comuni

Tristezza: bisogno di isolarsi.

Rabbia: impulso di aggredire qualcuno o qualcosa.

Senso di colpa: bisogno di riparare o chiedere scusa.

Paura: impulso a scappare o reagire.

Vergogna: bisogno di mantenere il segreto su qualcosa.

Amore: bisogno di trascorrere del tempo con l'oggetto del proprio amore.

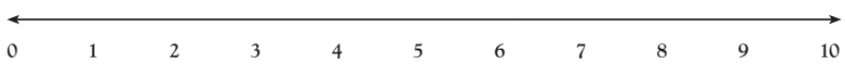
Disgusto: impulso ad allontanarsi da qualcosa o qualcuno.

Invidia: necessità di lavorare duramente per ottenere ciò che si desidera.

Gelosia: bisogno di controllare le azioni degli altri.

Felicità: voglia di sorridere e ridere.

Step 2. A che livello d'intensità stai provando le tue emozioni?



Step 3. Crea una frase che puoi utilizzare per validare le tue emozioni. Ecco alcuni esempi:

- È comprensibile che io provi _____ alla luce di quanto è accaduto.
- Non c'è niente di sbagliato in me se mi sento così.
- Questa emozione è naturale e passerà con il tempo. Posso tollerarla.
- È normale vivere questa emozione, per quanto complessa da accettare.

Prova a esporre un'affermazione di validazione da te ideata

_____
_____
_____
_____
_____

Magnifico lavoro! Hai appena completato il tuo primo esercizio d'identificazione e validazione delle tue emozioni. Com'è andata? Hai notato qualche cambiamento nelle tue emozioni o nei tuoi pensieri una volta finito?

_____
_____
_____
_____
_____

Metodo Sondaggio – Scheda di lavoro

Situazione	Pensiero	Interpretazione da persona di fiducia 1	Interpretazione da persona di fiducia 2	Interpretazione da persona di fiducia 3

C'è un'interpretazione comune tratta dalle persone che hai intervistato? Se sì, quale ritieni che sia? Quale spiegazione senti come più credibile per te?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Prova adesso a utilizzare questo schema, usando un esempio di pensiero interpretativo ripreso dalla tua esperienza, gestito con il metodo dell'indagine.

Credere che il pensiero "_____" sia vero:	
PRO	**CONTRO**

Quale colonna ha più item in elenco, "pro" o "contro"? _____

Alcuni di questi item sono più importanti degli altri (per esempio, la sicurezza personale)? Se sì, quale/i e perché?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Foglio di lavoro per la valutazione delle attività piacevoli

Giorno	Attività	Umore prima (0 -10)	Umore dopo (0 -10)
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Lista dei valori

Accettazione
Affidabilità
Amicizia
Amore
Audacia
Autodeterminazione
Avventurosità
Bellezza
Calore
Coerenza
Compassione
Competenza
Comunità
Concentrazione
Connessione
Cooperazione
Coraggio
Creatività
Crescita
Curiosità
Decisionalità
Dedizione
Determinazione
Dignità
Divertimento
Equilibrio
Esperienza
Famiglia
Fede
Felicità
Fiducia
Flessibilità
Forza
Generosità
Gentilezza
Gratitudine
Grazia
Giustizia sociale
Impegno
Integrità
Intelligenza
Interdipendenza
Leggerezza
Libertà
Miglioramento di sé
Onestà
Ordine
Organizzazione
Ottimismo
Passione
Pace mentale
Relazionalità
Resilienza
Responsabilità
Rispetto
Rispetto di sé
Saggezza
Semplicità
Serenità
Servizio
Sicurezza
Successo
Umiltà
Umorismo
Unità
Virtù
Altro

Scheda di lavoro per l'identificazione dei valori

Per ogni dominio, scrivi quali sono i valori più importanti per te in quell'area della tua vita.

Area di vita	Valori più importanti
Lavoro/studi	
Relazioni	
Hobby	
Spiritualità	
Finanze	
Situazione abitativa	

Da questo elenco, scegli un'area su cui lavorare subito:_____

Ora, individua alcuni obiettivi su cui attivarti. In altre parole, come puoi vivere secondo i valori che hai identificato in quell'area della tua vita? Per esempio, se hai scelto l'area delle "relazioni" e i valori che hai scritto sono "comunità, amore e affidabilità", alcuni modi in cui potresti vivere secondo questi valori sono passare del tempo ogni settimana con i tuoi cari, chiamare al telefono o mandare ogni tanto messaggi alla tua famiglia, partecipare a eventi sociali ogni mese. Cerca più che puoi di essere specifico nella descrizione di questi obiettivi d'azione.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Quali piccoli passi puoi intraprendere per raggiungere il tuo obiettivo d'azione? Per esempio, se l'obiettivo che hai scritto sopra è "chiamare al telefono o mandare un messaggio alla mia famiglia ogni tanto", alcuni dei piccoli passi per raggiungerlo potrebbero consistere nel compilare un elenco di persone care che desidereresti sentire, creare un promemoria per telefonare loro una volta a settimana e avvisarli perché sappiano che hai intenzione di mantenere un contatto con loro più regolare. Potresti anche invitarli a chiamarti se non ti sentono, in modo da avere qualcuno che ti sostenga nel mantenimento del tuo obiettivo. Scrivi qui di seguito alcuni piccoli passi che vorresti realizzare.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

E per finire, scegli dall'elenco un piccolo passo che puoi eseguire oggi.

Piccolo passo: _____

Quando lo farò: _____

Una volta che hai completato il passo da te scelto, scrivi qualche appunto su come ti sei sentito dopo.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Comunicare i miei sentimenti

Passaggio 1. Chiedi a te stesso: *come mi sento?* Fai caso a quali emozioni stai provando in questo momento. Questa è una grande opportunità per allenare l'abilità di identificare e validare le emozioni, che hai imparato nel capitolo 4.

Esempio: *in questo momento mi sento felice*.

Cosa sto provando?

_____
_____
_____
_____

Passaggio 2. **Dì all'altra persona come ti senti**. Esprimi il tuo stato d'animo all'altra persona per fargli sapere cosa stai vivendo.

Esempio: *dì alla persona: "Sono davvero felice di questo".*

Cosa dirò all'altra persona?

_____
_____
_____
_____

Passaggio 3. Chiarire per comprendere. Chiedi all'altra persona se ha capito ciò che hai detto. Chiedere ti dà l'opportunità di correggere eventuali malintesi che potrebbero verificarsi e assicurarti di essere pienamente compreso.

Esempio: *chiedi alla persona: "Sono stato in grado di spiegarti cosa provo?". Se la persona non ha capito la prima volta, prova a spiegarti di nuovo.*

Come chiederò se mi hanno capito?

_____
_____
_____
_____

Ottimo lavoro! Ora che hai avuto l'opportunità di pensare a come potresti voler comunicare le tue emozioni, è il momento di mettere in pratica il tuo copione con una persona cara.

Inizia scegliendo un partner con cui esercitarti.

Ora verifica con te stesso per scoprire come stai

Passaggio 1. Chiediti: *come mi sento?*

Passaggio 2. *Dì all'altra persona come ti senti.*

Passaggio 3. *Chiarisci per comprendere.*

Trascrivi alcuni pensieri su com'è andato per te questo esercizio.

_____
_____
_____
_____

Gerarchia dell'ansia sociale

Intensità (0-100)	Attività

Diario dell'esposizione

Attività	Livello di intensità prima	Livello di intensità durante	Livello di intensità dopo	Che cosa ho notato e imparato

Scheda di lavoro per chiedere aiuto

Inizia scegliendo per cosa vorresti chiedere aiuto.

Che bisogno ho in questo momento?

_____

_____

Come faccio a sapere che questo bisogno non viene soddisfatto?

_____

_____

Per cosa sto chiedendo aiuto?

_____

_____

Scegli una persona: identifica qualcuno che pensi possa essere in grado di aiutarti.

Chi può aiutarmi?

_____

_____

Spiega la situazione: spiega la situazione alla persona che hai scelto. Includi i dettagli su come la situazione sta avendo un impatto su di te.

Come spiegherò la situazione alla persona a cui sto chiedendo aiuto?

_____

_____

Fai una richiesta: chiedi ciò di cui hai bisogno. Sii il più specifico possibile e cerca di includere nella tua richiesta una dichiarazione accomodante, come "mi chiedevo se...", "potresti per favore...", "saresti disposto a ..." o "ti sarei così riconoscente se riuscissi a …".[76]

Come chiederò ciò di cui ho bisogno?

_____

_____

Venirsi incontro: nel caso in cui la persona a cui fai la richiesta si rifiutasse, prova a negoziare. Chiedi qualcosa di più piccolo o cerca di andarle incontro.

Come posso negoziare in questa situazione?

_____

_____

Continua a provare: se non è possibile soddisfare i tuoi bisogni con la prima persona alla quale hai chiesto, prova a chiedere a qualcun altro. Fai un *brainstorming* per attivare una lista di altre persone alle quali potresti chiedere. Ripeti i passaggi precedenti e non mollare!

A chi altro posso chiedere aiuto se la prima persona mi ha detto di no?

_____

_____

Scheda di lavoro per impostare i limiti

Parte A: passi provvisori

Pensa a una richiesta a cui vorresti dire di no. Potrebbe essere una richiesta a cui vorresti aver detto di no in passato o qualcosa che prevedi che qualcuno potrebbe chiederti in futuro.

La richiesta:

_____

_____

Inizia con un "forse". Come dirai all'altra persona che hai bisogno di più tempo per decidere?

_____

_____

Soppesa i pro e i contro. Quindi, valuta i pro e i contro nel breve e lungo termine del dire di sì alla richiesta.

Breve termine	**Lungo termine**
Vantaggi (quali sono i benefici immediati?)	Vantaggi (quali sono i benefici futuri?)
Contro (quali sono i costi immediati?)	Contro (quali sono i costi futuri?)

Amici	Familiari	Operatori

Scuola / lavoro	Comunità spirituale	Altro

I miei primi segnali di allarme

Metti un segno di spunta accanto agli elementi che per te risultano veri.

Cambiamenti nel pensiero

- ☐ Pensieri sospettosi
- ☐ Preoccuparmi che ci siano fuori persone che mi perseguitano
- ☐ Pensieri che si rincorrono
- ☐ Ruminare (pensare ripetutamente a qualcosa)
- ☐ Pensieri autocritici
- ☐ Difficoltà a concentrarmi o a prestare attenzione
- ☐ Sentirmi come se il mio cervello mi stesse giocando brutti scherzi
- ☐ Pensieri di fare del male a me stesso o a qualcun altro

Cambiamenti nel comportamento

- ☐ Non prendermi cura della mia igiene (ad esempio, non farmi la doccia o non lavarmi i denti)
- ☐ Muovermi molto velocemente o molto lentamente
- ☐ Dormire molto poco o più del solito
- ☐ Parlare più rapidamente o più lentamente del solito
- ☐ Isolarmi socialmente
- ☐ Farmi del male (ad esempio, tagliarmi, graffiarmi)
- ☐ Spendere soldi in eccesso
- ☐ Fare uso di droghe più del solito
- ☐ Litigare con gli altri
- ☐ Mangiare molto di più o di meno del solito

Cambiamenti nel modo in cui mi sento

- ☐ Sbalzi d'umore
- ☐ Sentirmi depresso
- ☐ Sentirmi arrabbiato o irritabile per la maggior parte del tempo
- ☐ Sentirmi stressato o sopraffatto
- ☐ Provare paura di stare fuori o vicino ad altre persone
- ☐ Riduzione dell'energia o della motivazione

Altri cambiamenti

- Sentire voci o altri suoni
- Vedere cose che gli altri non vedono
- Sentire odori che gli altri non sentono
- Sensazione di insetti che strisciano sulla mia pelle o altre sensazioni simili

I ruoli del mio sistema di supporto

Nome	Relazione con me	Numero di telefono	In che modo voglio che mi aiutino

Farmaci e integratori

Farmaco	Dosaggio	Quando lo assumo

Diario delle abilità

ARGOMENTO	ABILITÀ	L	M	M	G	V	S	D	NOTE
Mindfulness (Capitolo 2)	Prestare attenzione								
	Stare nel momento presente								
	Fare solo una cosa								
	Essere non giudicante								
	Mindfulness con la musica								
	Mindful eating								
Mindfulness diretta all'esterno	Colori nella stanza								
	Alfabeto								
	Descrivere un oggetto								
Tolleranza della sofferenza (Capitolo 3)	Vantaggi e svantaggi								
	Distrazione								
	Paragoni sani								

ARGOMENTO	ABILITÀ	L	M	M	G	V	S	D	NOTE
Gestire l'uso di droghe o altri comportamenti problema	Rilassare i miei sensi								
	Esercizio fisico								
	Respirazione controllata								
	Rilassamento Muscolare Progressivo								
	Riflesso d'immersione								
	Accettazione radicale e attribuzione di significato								
	Esperimento comportamentale								
	Supporto della comunità								
	Riduzione del danno								
	Ribellione alternativa								
	Urge surfing								
	Prevenzione delle ricadute								

ARGOMENTO	ABILITÀ	L	M	M	G	V	S	D	NOTE
Regolazione delle emozioni (Capitolo 4)	Identificare e validare le emozioni								
Gestire i pensieri sospettosi	Metodo del sondaggio								
	Vantaggi e svantaggi								
Ribaltare l'equilibrio verso emozioni piacevoli	Prendermi cura della mia salute								
	Sviluppare delle sane abitudini del sonno								
	Impegnarmi in attività piacevoli								
	Orientarmi verso i miei valori								
Regolazione delle emozioni (Capitolo 5)	Comunicare i miei sentimenti								
	Gerarchia dell'ansia sociale								
Migliorare la comunicazione	Identificare i miei bisogni								
	Chiedere aiuto								
	Stabilire dei limiti dicendo di no								

ARGOMENTO	ABILITÀ	L	M	M	G	V	S	D	NOTE
Il tuo sistema di supporto (Capitolo 6)	Identificare il mio sistema di supporto								
	Espandere la mia rete di supporto								
	Rivedere il mio piano di benessere*								
Abilità per le persone amate	Prendermi cura di me stesso								
	Ascoltare e validare								
	Chiedere in che modo posso essere d'aiuto								
	Promuovere e far tutelare i diritti								
	Stabilire dei limiti								
	Modulare le aspettative								
	Mettere la sicurezza al primo posto								
	Ricordare e me stesso che c'è speranza								