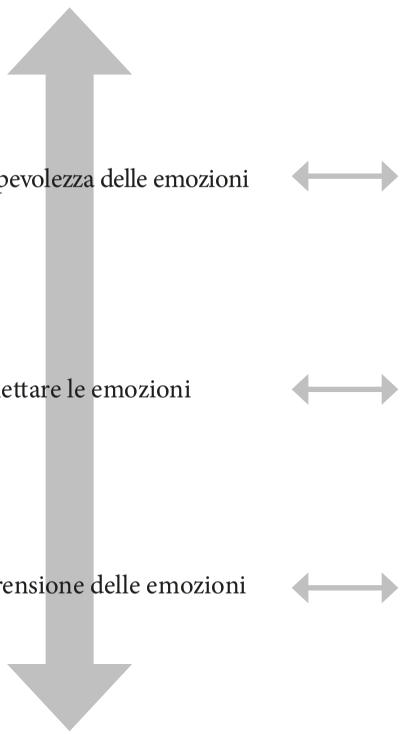
Foglio di lavoro 1. *Quali sono i miei problemi con la regolazione delle emozioni?*

STEP	DESCRIZIONE	HO QUALCHE DIFFICOLTÀ IN QUESTO STEP? (se sì, di cosa si tratta)
Consapevolezza dei trigger	Poca o nessuna consapevolezza o capacità di modificare la situazione che scatena l'emozione	
Consapevolezza delle emozioni	Non consapevolezza, spegnimento, dissociazione o iper-consapevolezza delle emozioni	
Etichettare le emozioni	Incapacità di distinguere tra le emozioni Incapacità di descrivere, mettere in parole o verbalizzare	
Comprensione delle emozioni	Invalidazione, non mentalizzazione Incapacità di valutare l'appropriatezza Inconsapevolezza di ciò che mantiene emozioni	
Strategie di coping e utilizzo delle emozioni	Poca o nessuna consapevolezza o capacità di modificare la situazione che scatena l'emozione