Foglio di lavoro 7. *Il tuo registro dei pensieri compassionevoli*

Colonna 1	Colonna 2	Colonna 3	Colonna 4	Colonna 5
Cosa è successo? Qual era il trigger?	*Cosa sto pensando riguardo agli altri e ai loro pensieri su di me? Cosa sto pensando di me stesso?*	*Quali sono i miei sentimenti e le mie emozioni?*	*Che cosa direi a un amico? Quali alternative compassionevoli potrebbero esserci?*	*Annota qualunque cambiamento nelle tue emozioni*
			Empatia per il mio distress **Attenzione compassionevole** **Pensiero compassionevole** **Comportamento compassionevole**	