

Follow-up per la sessione di allenamento

Attribuzione



Introduzione

Attribuzione = è una spiegazione nostra degli evnti (per esempio, attribuire la colpa)
Fondamentalmente, sono possibili tre cause – tutte spesso incluse nell'attribuzione:

- Me stesso
- Gli altri
- Le circostanze/La situazione

Esempio: Ti hanno bocciato all'esame di guida.

Possibili cause...

... Me stesso	Ero molto nervoso e non avevo abbastanza esperienza di guida.
... Gli altri	L'esaminatore era molto severo.
... Le circostanze/ La situazione	Era un percorso difficile e c'era molto traffico.

Perché lo facciamo?

Alcuni studi hanno dimostrato che molte, [*anche se non tutte*] le persone con un disturbo borderline di personalità tendono a...

- ridurre le situazioni a cause singole
- dare tutta la colpa degli eventi a se stessi
- dare meno importanza alle circostanze / possibilità

Svantaggio: Questo modello di attribuzione spesso rende le valutazioni unilaterali e irrealistiche.



Obiettivi formativi

- Dovremmo cercare di guardare alle situazioni della vita di tutti i giorni in maniera realistica.
- Spesso trascuriamo il fatto che lo stesso evento può aver molte cause diverse (specialmente quando sono coinvolte forti emozioni come rabbia o tristezza). Inoltre, molti fattori sono spesso coinvolti allo stesso tempo.
- Pensa alle diverse possibilità che potrebbero esse coinvolte in una situazione (specialmente Me stesso / Gli altri / Le Circostanze)!



Esercizio

Pensa ad un evento negativo della scorsa settimana (per esempio, che ti abbia fatto provare stress, tristezza, disappunto...)

Cosa è successo? (per esempio, un'amica mi ha dato buca).

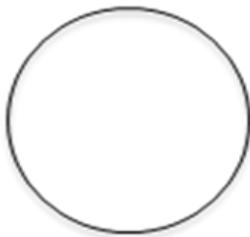
Come te lo sei spiegato immediatamente? (per esempio "avrà pensato che sono una noia".)

Quali sono state le conseguenze della tua spiegazione? (per esempio, "mi sento triste e non amato.")

Come avresti potuto valutarlo in maniera diversa? Scrivi un'interpretazione che includa varie cause (te stesso, gli altri e le circostanze). Comincia con le circostanze! (e.g. "Sarà successo qualcosa di importante, e inoltre non è che non sia mai stato in ritardo prima").

Qual'è la tua stima della dimensione relativa delle differenti cause? Dividi la "torta" rispettivamente.

Situazione / Circostanze



Gli altri

Me stesso

Follow-up per la sessione di allenamento

Ruminazione e Catastrofizzazione



Introduzione

Ruminazione = modo di pensare nel quale i pensieri girano costantemente attorno allo stesso problema senza arrivare ad una soluzione (= pensieri sul tapis roulant).

La ricerca disperata della soluzione ideale ci impedisce di dovere subito risolvere il problema. Questo perché non pensiamo a cosa dobbiamo fare concretamente per risolverlo.

Catastrofizzare = tendenza a pensare continuamente a quanto una situazione sia terribile e pericolosa, oltre a concentrarsi su eventi futuri negativi. La probabilità che questi eventi accadano è largamente sopravvalutata.



Obiettivi formativi

- La ruminazione non ti aiuta a risolvere i problemi, non ti dà le risposte.
- Cerca di rompere il circolo vizioso della ruminazione usando gli esercizi descritti di seguito!
- Fa attenzione ai tuoi pensieri e chiediti se hai l'abitudine di catastrofizzare. Cerca di trovare delle prove realistiche a favore e contro le tue ipotesi.



Esercizi per la ruminazione

Esercizio 1: mandato un segnale di stop

Un metodo per fermare la ruminazione è dire a te stesso, a voce alta o nella tua testa, »stop« quando sorgono le ruminazioni. Supporta questo con immagini interiori (ad esempio disegnando un segnale di stop) o stringi il pugno.

Questo esercizio non funziona per tutti. Continua ad usarlo solo se riscontri risultati positivi!

Esercizio 2:

Conta alla rovescia per 7 (sette). Comincia da 1084!

Esercizio 3: Esercizio di movimento

Alternativamente, sport o esercizi fisici or possono essere efficaci: contraì e rilassa un muscolo dopo l'altro.

Oppure fai un esercizio fisico:

1. Alzati
2. Ruota il braccio sinistro verso destra
3. Ruota il braccio destro verso sinistra
4. Solleva una gamba
5. *E ruotala*

Puoi continuare a ruminare mentre fai questo esercizio?

Esercizio 4: Fissa un appuntamento!

Invece di cedere subito alle ruminazioni, scrivi i tuoi pensieri e fissa un appuntamento con te stesso per ruminare per 15 minuti più tardi (ad esempio, alle otto di sera).

Questo esercizio dimostra che i pensieri non sono potenti. Spesso l'“appuntamento” viene dimenticato perché un bisogno acuto di ruminare è causato soprattutto da influenze situazionali (come stress o mal di testa). Se quei fattori (situazionali) vengono rimandati, la spinta non sarà poi così forte e potrà essere superata più facilmente.



Esercizi per la catastrofizzazione

Catastrofizzare [per favore trova i tuoi esempi]		
Esempio	Catastrofizzare	Altre valutazioni <i>Argomenti pro e contro?</i>
<i>Il mio capo non mi ha salutato questa mattina.</i>	<i>Mi chiamerà per dirmi che non gli piace il mio lavoro. E alla fine mi licenzierà. E non troverò mai un nuovo lavoro...</i>	<i>Mi ha visto a malapena; magari ha solo una brutta giornata? Considerati i miei ultimi risultati, non ha ragione per essere arrabbiato con me. ...</i>

Follow-up per la sessione di allenamento

Empatizzare I



Introduzione

A volte sopravvalutiamo il “linguaggio del corpo” o ipotizziamo in fretta ciò che una persona sta pensando o intendendo.

I gesti e le espressioni facciali possono naturalmente essere indizi importanti per valutare una situazione o una persona. Bisognerebbe cercare, tuttavia, di ottenere la maggiori informazioni possibili (altrimenti ci imbattiamo facilmente in conflitti interpersonali).

Come posso empatizzare con un'altra persona?

Esempio: una persona incrocia le braccia. Perché?

- **Conoscenza della persona: E' timida o arrogante?**
- **L'ambiente/La situazione:** Quando qualcuno incrocia le braccia d'inverno, può essere raffreddato.
- **Autoosservazione:** E io quando incrocio le braccia? (Attenzione! Non dedurre immediatamente da te stesso agli altri!)
- **Espressione facciale:** la persona sembra arrabbiata, amichevole, ... ?

Effetto dell'umore sulla percezione

Il tuo umore ha un impatto su come interpreti le espressioni facciali! Se sei di cattivo umore, puoi presumere che altre persone abbiano pensieri negati su di te.

Esempio:

- Il dottore ti fa un sorriso comprensivo e tu pensi che stai ridendo di te.
- L'aspetto concentrato e pensieroso del tuo terapeuta è considerato ostile.

Perché facciamo questo?

Alcuni studi hanno mostrato che molte persone [ma non tutte] con un disturbo borderline di personalità generalmente non hanno difficoltà nel rilevare le emozioni, ma...

- ... spesso interpretano espressioni facciali neutre come negative, come se provassero rabbia o disgusto, e...
- ... a volte sono fin troppo certi delle loro attribuzioni.

Conseguenze: spesso percepiscono un rifiuto e si comportano di conseguenza (per esempio con un ritiro o con un comportamento arrabbiato). E di rimando questo può causare dei problemi, come un vero rifiuto da parte degli altri.

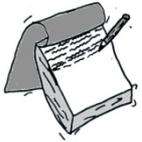
Esempio:

Al banco della macelleria al supermercato Maddalena ha la sensazione di ricevere strane occhiate, e deduce che le altre persone pensano che sia grassa.

Ma! Maddalena anticipa costantemente il rifiuto di tutti gli altri ed è molto insicura in pubblico. Ma semmai la sua reazione imbarazzante attira l'attenzione.

**Obiettivi formativi**

- I gesti e le espressioni facciali sono indizi importanti di quello che una persona prova. Ma possono facilmente essere fuorvianti!
- Il nostro umore influenza le nostre percezioni; specialmente quando siamo stressati tendiamo a vedere l'ambiente attraverso le lenti delle nostre sensazioni (per esempio, ostilità se spaventati; sensazione di essere amati se euforici).

**Esercizio I****Situazioni/linguaggio del corpo che posso aver frainteso:**

Esempio: *Un paziente in sala d'aspetto mi ha dato una strana occhiata l'altro giorno. Poi è venuto fuori che aveva un terribile mal di denti e io non c'entravo nulla!*

Esempio: ...

Esercizio 2

Effetti dei fattori esterni sul pensiero e sul benessere

Pensa agli effetti di differenti di alcune sostanze o situazione a breve e al lungo termine (per esempio l'alcol, il caffè, lo stress). Che impatto hanno sulla tua percezione degli altri?

Caffè	Effetti? Divento aggressivo, triste, nervoso, allegro? Altre possibili reazioni...? <i>es: "Il caffè mi fa sentire più concentrato e mi diventa più facile mettere a fuoco ciò che gli altri dicono. D'altro canto, quando lo bevo al mattino a stomaco vuoto spesso mi sento nervoso e irritabile, e qualche volta posso risultare davvero antipatico."</i>
Stress	
Alcol	
Farmaci	
Tempo/luce	
Deprivazione di sonno	

Follow-up per la sessione di allenamento Scopriamo il positivo



Introduzione

Molte persone [anche se non tutte] col disturbo borderline di personalità tendono a concentrarsi solo sulle informazioni negative. E questo può dare effetti negativi sull'umore e sul benessere in generale.

Accettare i feedback positivi:

- *Esprimi felicità quando ti fanno i complimenti*
 - Anche se non pensi di meritarli adesso — qualcun altro invece pensa di sì!
- *Non rifiutare mai un complimento*
 - o reagire con osservazioni negative su te stesso, o rispondere subito con un altro complimento per sviare l'attenzione da te stesso.
 - Invece, “accetta il complimento”!
- *Coerenza*
 - Per esempio, le tue parole combaciano con il tuo tono di voce, la tua espressione facciale, i tuoi gesti?
 -



Discutere i feedback negativi:

- Assumi una visione critica bilanciata e cerca di vedere il lato positivo: cosa c'è da imparare? Forse alcune osservazioni sono giuste, comunque ne ero in parte già consapevole e ci posso lavorare su.
- Non ipergeneralizzare (“Si riferiscono solo ad un comportamento – non a tutta la mia persona!”)

Scoprire il positivo

- In situazioni dove ti senti a disagio o rimugini su pensieri negativi, cerca di trovarne di più positivi. Ricordati di eventi che in passato sono andati meglio. Esempio: “Stavolta non è andata bene, e allora? Ho risolto problemi ben più complicati, come ...”
- Scopri qualcosa di positivo sulla situazione! Esempio: “Chiederò ad un amico di aiutarmi, imparerò qualcosa di nuovo, e la prossima volta sarò in grado di risolverlo da solo.”

Obiettivi formativi

- Anche se è difficile: cerca di accettare i complimenti e fanne anche a te di tanto in tanto!
- Esercitati a guardare gli aspetti positivi delle cose nella vita di tutti i giorni. E: come potrai uscire da una situazione difficile in futuro?
- Rimani realista! Non devi sbianchettare la situazione!
Ma non tutto è sempre solo negativo, anche se all'inizio sembra così!



Esercizio I

Sii consapevole dei tuoi punti di forza

Pensa ai tuoi punti di forza:

In cosa sono bravo? Quali sono le cose per cui sono apprezzato? (per es., “Io sono tecnicamente esperto”...)

Immagina una situazione specifica:

Quando e dove? Cosa ho fatto concretamente o chi mi ha mostrato gratitudine? (es., “La scorsa settimana ho aiutato un’amica a imbiancare il suo appartamento. Le sono stato di grande aiuto”...)

Scrivilo!

Scrivilo regolarmente quando le cose vanno bene o quando tu ricevi un complimento (per es. in un quaderno). Leggilo regolarmente e continua ad aumentare la lista. Quando ti senti inutile o un perdente, torna a quei ricordi.

Esercizio 2

Cerca di vedere gli aspetti positivi o almeno un significato anche negli eventi difficili. Se hai difficoltà a riconoscerli, chiedi aiuto (agli amici, ai familiari, ai terapeuti).

Situazione:

Aspetti positivi:

Follow-up per la sessione di allenamento

Empatizzare II

Fonti di informazione per la valutazione di un'altra persona:

1. Linguaggio: è il nostro canale di comunicazione principale. Il tono (e.g., sarcasmo) e la scelta delle parole (arrogante, realistico, etc.) possono rivelare molti aspetti di una persona.

Ma! Vi sono differenze tra ciò che una persona dice e quello che pensa. Spesso le persone parlano d'impulso, senza riflettere; quello che dicono può essere diverso da ciò che intendevano comunicare. Alcuni veicolano un po' di emozione quando parlano—tuttavia potrebbero essere molto più emozionati di quanto si percepisce (e.g., persone affette dal morbo di Parkinson).

2. Gestualità/linguaggio del corpo:

- I gesti e la postura possono enfatizzare le parole; per esempio mostrare il pugno quando si vuole minacciare qualcuno, sventolare la mano quando si saluta, piegare il capo quando si prega.
- Alcuni segnali indiretti possono dirci qualcosa: gesticolare esageratamente può suggerire nervosismo (ma ricordiamoci delle differenze culturali); assumere una postura goffa e ricurva può essere un indizio di bassa autostima

Ma! Il linguaggio del corpo può confonderci!

Esempi:

- Qualcuno potrebbe assumere un atteggiamento “di facciata.”
- Una deformità posturale fisiologica può far sembrare una persona insicura.

3. Affermazioni scritte: Prendiamo più sul serio ciò che viene scritto, piuttosto che ciò che viene detto!

Ma!

- Talvolta qualche persona “legge tra le righe”; questo atteggiamento può portare a conclusioni errate!
- Uno studio ha evidenziato quanto chi scrive una email sia molto sicuro di aver capito il tono della stessa, tanto quanto chi la riceve. In realtà, questa congruenza si attesta attorno al 56% degli intervistati, ovvero appena al di sopra del “tirare a indovinare”!

4. Conoscenza pregressa/identità culturale: Conoscere la cultura o le abitudini di un gruppo etnico rende più facile la comprensione delle comunicazioni nel gruppo. Ogni cultura ha i suoi valori e la propria etica.

Ma! Le persone spesso sono diverse dagli stereotipi del resto del gruppo.



Obiettivi di apprendimento:

- Utilizza tutte le risorse di informazioni disponibili prima di valutare una persona.
- Cerca di tener presenti punti di vista alternativi.
- Pensa a come ti sentiresti nei panni di quella persona in quella situazione specifica!



Esercizio

Assunzione di prospettiva

Descrivi un esempio personale

La tua situazione (negativa), e.g. un conflitto:

Che cosa hai pensato/sentito in quella particolare situazione?	
Che cosa avrebbe potuto pensare/ sentire l'altra persona?	
Cosa ti avrebbe potuto aiutare a prendere in esame la prospettiva dell'altra persona?	

Follow-up per la sessione di allenamento Autostima



Introduzione

Autostima = come le persone valutano il proprio valore, cioè una valutazione interamente soggettiva di se stessi. Questo non ha necessariamente nulla a che fare con il modo in cui gli altri vedono la persona.

Perché lo facciamo?

Molte [anche se non tutte] le persone con disturbo borderline di personalità hanno una bassa autostima.

Esempio

Evento: gli amici di Tina non le parlano tanto come prima.

La convinzione di Tina: "I miei amici non mi vogliono più. Non sono una persona degna."

Ma! Gli amici di Tina le vogliono molto bene, potrebbero però essere molto occupati al momento. Dato che stanno tutti lavorando o hanno famiglie, potrebbero avere molto meno tempo di quello che avevano. La sua convinzione compromette la sua autostima.

Quali sono le caratteristiche delle persone con alta autostima?

- Avere fiducia nelle proprie capacità
- Accettazione di errori o fallimenti
- Disponibilità a imparare (anche dagli errori)
- Atteggiamento positivo e indulgente verso se stessi

Fonti di autostima:

- Nessuno ha una quantità fissa di autostima; essa può variare nelle diverse aree della vita.
- È cruciale la differenza di atteggiamento se guardiamo solo ai nostri difetti (*scaffali vuoti in un armadio*) o ai nostri punti di forza e capacità (*scaffali pieni*).

Il critico interiore:

= costante autocritica

à *Spesso il tuo peggior nemico sei tu!*

- L'autocritica è spesso associata al "pensiero tutto o niente": il critico interiore è molto severo - non ci sono sfumature di grigio!
- Frasi tipiche del "critico interiore": "Sembri assolutamente orrendo oggi, per l'ennesima volta!" "Perché hai raccolto tua figlia da scuola in ritardo, sei una cattiva madre." Ecc.

Come posso affrontare ciò?

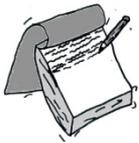
- Osserva coscientemente ciò che dice il "critico interiore".
- Metti in discussione le sue dichiarazioni. Questo coincide davvero con i fatti (il mio futuro sarà rovinato per sempre a causa di un esame)? Chiedi agli amici se sono d'accordo.
- Quando i pensieri negativi (autocritica) si intromettono, soffermati consapevolmente e ordina al critico: "Stai zitto!" (Oppure "distrarsi!" "Non mi interessa quello che dici!"). Questa breve sosta aiuta i pensieri "buoni", più positivi, a venire alla ribalta.

Attenzione! Non tentare di sopprimere i pensieri negativi ricorrenti (ad es. Autorimproveri come "Sfigato!" "Perdente!") Poiché ciò li renderà soltanto più forti. Domandati se i tuoi pensieri sono davvero giustificati o ti distraggono da obiettivi più piacevoli.



Obiettivi formativi:

- L'autostima è costruita da molte aree differenti della vita. Pertanto, non guardare soltanto gli "scaffali vuoti"!
- Ascolta quello che dice il tuo critico interiore e metti in discussione le sue affermazioni!
- La soppressione del pensiero non aiuta, ma fa diventare ancora più forti i pensieri negativi.



Esercizi

Assunzione di prospettiva

Può anche essere utile guardare te stesso dal punto di vista di qualcun altro; quali aspetti positivi scoprirebbe un'altra persona su di te?

(fare anche riferimento all'esercizio di cambio di prospettiva della sessione di allenamento Enfatizzare II)

Quali sono i punti di forza e le caratteristiche positive che altri potrebbero notare su di te?

Follow-up per la sessione di allenamento

Saltare alle Conclusioni



Introduzione

Spesso giudichiamo o prendiamo decisioni senza considerare (o essere in grado di considerare) tutte le informazioni pertinenti.

- **Ragioni / Vantaggi:** consente di risparmiare tempo, può sembrare determinato e competente per gli altri ("una decisione sbagliata è meglio di nessuna decisione").
- Svantaggi: rischio di prendere decisioni sbagliate con conseguenze potenzialmente negative ...

Dovremmo mirare a una felice via di mezzo tra decisioni molto affrettate ed essere eccessivamente accurati. È importante valutare sempre le conseguenze.

Perché lo facciamo?

Molte [anche se non tutte] le persone con disturbo di personalità borderline tendono a saltare alle conclusioni e ad agire impulsivamente.

- Questo può portare a decisioni sbagliate o azioni affrettate che verranno rimpiante in seguito.
- È quindi importante considerare quante più informazioni possibili e anche consultarsi con gli altri, specialmente quando un evento potrebbe portare a conseguenze di vasta portata.

Esempio:

Evento: Nicole riceve una chiamata dall'insegnante di suo figlio, che chiede di incontrarla per un colloquio.

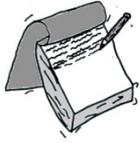
La convinzione immediata di Nicole: mio figlio è nei guai a scuola, probabilmente ha fatto qualcosa di male. Ho fallito come mamma.

Ma! Non è affatto ovvio di cosa l'insegnante voglia parlare con Nicole. Forse si tratta di organizzare il barbecue di fine anno della scuola.

Obiettivi formativi



- Quando i giudizi sono importanti e comportano gravi conseguenze, non dovremmo agire in fretta ma cercare ulteriori informazioni ("mettersi al sicuro").
- Confronta punti di vista con gli altri, specialmente quando le decisioni sono cruciali o hanno implicazioni drammatiche.
- Tuttavia, per eventi di minore importanza, le decisioni possono anche essere effettuate velocemente (ad es. scelta del gusto dello yogurt, tipo di torta, numeri della lotteria).
- Errare è umano: tieni presente che è possibile che tu abbia torto.



Esercizio

Pensa a decisioni / azioni / valutazioni affrettate che hai fatto (di cui forse ti sei pentito). Quali sono le valutazioni o le azioni alternative?

Esempio: Il tuo partner non ha ancora chiamato. Valutazione veloce Lui / lei non mi ama più e mi lascerà. Azione: chiama con rabbia, rimproveri Altre spiegazioni: lui / lei sta stressando in questo momento; lui / lei avrebbe voluto chiamare ma ha lasciato il cellulare a casa di un amico.

Follow-up per la sessione di allenamento

Umore



Introduzione

Un umore depressivo può diventare evidente attraverso molti sintomi diversi come tristezza, paura del rifiuto, ansia, disturbi del sonno, ritiro ...

Ma! i modelli di pensiero depressivo possono essere modificati attraverso un conseguente allenamento! Ad esempio, la cosiddetta terapia cognitivo comportamentale che include, tra l'altro, la ristrutturazione cognitiva, può essere utile.

Tuttavia, ciò richiede che questi esercizi vengano eseguiti regolarmente e per un lungo periodo di tempo.

Perché lo facciamo?

Molte [*anche se non tutte*] le persone con problemi di salute mentale mostrano schemi di pensiero che possono favorire lo sviluppo di stati d'animo negativi o della depressione. La depressione è un fardello aggiuntivo frequentemente riscontrato nel disturbo borderline di personalità!

Modelli di pensiero depressivo avverso:

1. Generalizzazione esagerata:

Evento: hai usato una parola straniera in modo improprio, non capisci un articolo di giornale..

Generalizzazione esagerata: "Sono uno stupido."

Valutazione più appropriata: "Anche gli altri non capiscono sempre tutto. E poi, sono davvero così interessato a questo argomento? "

Perché! Nessuno è perfetto. Se si abusa di una parola di volta in volta, ciò non significa che non ci si possa esprimere affatto. Ogni individuo è complesso e noi tutti abbiamo i nostri punti di forza e di debolezza.

2. Percezione selettiva

Evento: un amico non viene alla festa di compleanno.

Percezione selettiva: "Sono così impopolare".

Valutazione alternativa: "Mi mancava, ma la festa è ancora grande, arrivano altri amici".

Attenzione! Ci possono essere molte spiegazioni per una situazione. Tieni in mente le cose positive e non cercare "il rimedio miracoloso".

3. Leggere i pensieri negativi

Non credere che l'immagine (negativa) che hai di te sia automaticamente condivisa dagli altri. Solo perché ti consideri inutile, brutto, ecc., ciò non significa che gli altri siano d'accordo con te!

Inoltre! Non c'è utilità nella "lettura del pensiero", poiché non possiamo mai essere assolutamente certi di ciò che gli altri pensano di noi!

4. Confronto con altre persone

Ci confrontiamo continuamente con gli altri. Tuttavia, il *modo in cui* ci confrontiamo e *con chi* ci confrontiamo, fa la differenza!

Se risulti sempre perdente nei confronti che fai è perché l'ideale è così fuori portata o il paragone è incongruo con l'unica conseguenza che la tua autostima ne risentirà.

Inoltre: per una valutazione delle "biografie apparentemente perfette", includi tutte le aree della vita!

Metti in discussione le vite apparentemente perfette degli idoli (vedi esercizio 2).

5. La perfezione:

- A volte abbiamo aspettative estremamente alte su noi stessi mentre accettiamo molto di più gli altri!
- Cerca di ridurre le tue pretese esagerate e di avere aspettative più corrette.
- Per farlo, può essere utile osservare te stesso dal punto di vista di qualcun altro: *saresti così duro con qualcun altro quanto lo sei con te stesso?*



Obiettivi formativi:

- Tutti commettono errori di volta in volta! Non generalizzare da una imperfezione a tutto!
- C'è una differenza tra la tua auto-percezione e il modo in cui gli altri ti vedono: solo perché ti consideri senza valore, brutto, ecc., ciò non significa che gli altri siano d'accordo con te!
- Non paragonarti troppo alle altre persone (anche i "fortunati" hanno le loro debolezze)! Nessuno è perfetto!

Suggerimenti per uscire dagli stati d'animo depressi (aiuta solo se applicato coerentemente):

- Ogni notte, annota o pensa ad alcune cose positive (fino a 5) della tua giornata. Quindi passa attraverso queste cose nella tua mente.
- Accetta i complimenti e scrivilti per poterli usare come risorse quando i tempi sono difficili!
- Pensa a situazioni in cui ti sei sentito veramente bene e prova a ricordarle con tutti i tuoi sensi (vedere, sentire, odorare ...), se possibile con l'aiuto di un album fotografico.
- Fai cose che ti piacciono veramente, preferibilmente insieme ad altri (ad esempio, andare al cinema, andare in un bar).
- Allenati (almeno 20 minuti), ma non spingerti troppo. Ad esempio, fai una camminata vigorosa o fai jogging.
- Ascolta le tue canzoni preferite (felici).

Esercizio

Nel seguito ti verrà chiesto di fare degli esercizi come follow-up dell'ultima sessione. Questo dovrebbe servire come ispirazione e dovrebbe essere fatto in modo coerente...



Generalizzazione esagerata [si prega di trovare I propri esempi]		
Evento	Valutazione depressiva	Valutazione più utile
<i>Ho dimenticato l'appuntamento dal dentista.</i>	<i>Sono completamente inaffidabile.</i>	<i>La settimana è stata molto impegnativa e generalmente ero stressato. Succede anche ad altre persone, farò un nuovo appuntamento.</i>

Esercizio: metti in discussione gli idoli!

Pensa a una persona che ammiri. Metti in discussione in modo critico il modo in cui si presentano!

Per esempio: *Quanto tempo, energie e impegno ha messo questa persona nel suo aspetto? Quali sono le cose che potrebbero rendere questa persona invidiosa di te?*