ISTRUZIONI: quando un pensiero negativo involontario attraversa la tua mente, ne nascono una sensazione di disagio ed un'emozione spiacevole. In tale occasione, fermati ed osservalo – semplicemente – senza giudicarlo né seguirlo. Appunta quindi il contenuto di tale pensiero, la situazione in cui è comparso e le tue sensazioni/emozioni nella tabella sottostante. Ripetendo questo esercizio nel tempo, diverrai maggiormente consapevole di quali sono i pensieri negativi che si presentano più frequentemente, delle situazioni o eventi che li scatenano e dell'effetto che hanno su di te. Con l'aiuto di uno psicologo psicoterapeuta sarà inoltre possibile conoscere le convinzioni profonde responsabili di tali pensieri, ed eventualmente intervenire laddove queste provochino disagio psicologico.

Per un risultato più efficace, potrai associare questo esercizio alla pratica del rilassamento che troverai seguendo il link indicato nell'articolo.

PENSIERO NEGATIVO (descrizione del contenuto del pensiero)	**SITUAZIONE IN CUI SI E PRESENTATO** (descrivi il contesto)	**LIVELLO DI DISAGIO INDOTTO DAL PENSIERO** (su una scala soggettiva da 1 a 10)