

SCHEMA THERAPY FLASH CARD

Riconoscere le sensazioni

In questo preciso momento mi sento: (emozioni)

perché: (evento scatenante)

Identificare gli schemi

Ciononostante, so che probabilmente mi sento così a causa dello schema: (Schema/i principale/i)

che si è sviluppato in me quando: (origine)

Lo schema mi porta a esagerare il modo in cui: (distorsioni dello schema)

Valutazione della realtà

Anche se credo che: (pensieri negativi)

in realtà: (prospettiva funzionale)

Le prove a sostegno della prospettiva funzionale sono: (esperienze specifiche)

Strategie comportamentali

Perciò anche se mi verrebbe da: (comportamento disfunzionale)

Potrei invece: (strategia comportamentale alternativa)
