



AGISCI SUL TUO ATTEGGIAMENTO

RICONSIDERA LE TUE CONVINZIONI

Quando sei sopraffatto dal dolore è naturale che ti concentri sulle tue paure o sulle cose negative. Molto spesso quello che consideri come una cosa inesorabile è, in realtà, frutto di un tuo pensiero che si è trasformato in convinzione a causa della tua condizione.

Cerca ora di rispondere alle domande che seguono e che ti aiuteranno a capire che, forse, stai sopravvalutando la probabilità che ciò accada.

Quali aspetti ti preoccupano maggiormente rispetto al tuo dolore?

Quali effetti esercitano i tuoi pensieri sul modo con cui affronti il dolore?

Se i tuoi pensieri non fossero così negativi, cercheresti di fare di più, di essere più attivo?

La preoccupazione per il futuro ti porta a pensare che le cose non cambieranno mai, che il dolore sarà sempre peggio e che nulla funzionerà più. Queste convinzioni non sono altro che pensieri automatici che si basano, spesso, su supposizioni errate e senza fondamento.

Completa le frasi seguenti e poi rispondi alle domande. Ti aiuteranno a depotenziare la carica negativa e automatica di ciò che pensi.

Vivere con il dolore per il resto della mia vita sarebbe...

Se non elimino il dolore...

Se il dolore continua, i miei cari...

Se il dolore persiste il mio futuro sarà...

Hai dei fatti concreti che sostengono o dimostrano questi tuoi timori?

Il medico o il terapeuta ti ha forse detto che ciò che immagini potrà davvero accadere?

Per ciascuna delle tue convinzioni, prova ad applicare lo schema che ti indico e che ti aiuterà a considerare in modo più realistico ciò che pensi.

Convinzione:

Prove a favore: *(Ci sono persone con lo stesso problema che mi hanno confermato la stessa cosa)*

Prove contro: *(Sto succedendo sempre così o qualche volta è diverso? Si è verificata davvero questa cosa in chi me lo ha raccontato? Davvero i medici mi hanno detto che succederà questa cosa in modo inesorabile? Ce ne sono le prove?)*

Riconsidera la tua idea e genera una convinzione positiva potenziante:

(Non ci sono prove sufficienti che mi dicano che ciò succederà davvero e probabilmente quello che pensavo era una mia supposizione. Quindi posso ben sperare che...)

