



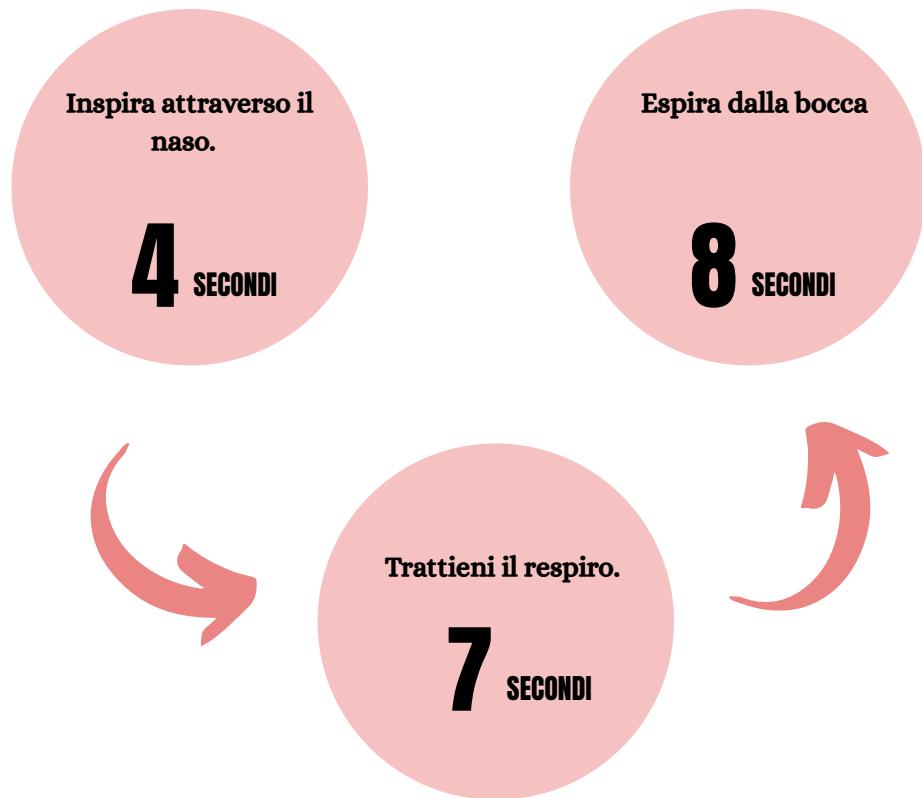
INTRODUZIONE ALLE TECNICHE DI COPING

MENTEFENICE
— Psicologia ○●○ Benessere —



TECNICA DI RESPIRAZIONE 4-7-8

Questa tecnica di respirazione può promuovere il rilassamento e il sonno. Inizia sedendoti o sdraiandoti in una posizione confortevole.



RIPETERE LA TECNICA QUATTRO VOLTE.

Si prega di notare che:

Se non hai familiarità con questa tecnica di respirazione, potrebbe provocare vertigini. Pertanto, evita di praticarla mentre sei alla guida. Se ti senti stordito, prova a ridurre la durata e ad aumentare gradualmente il modello 4-7-8.

TECNICA DI COPING 5-4-3-2-1 PER GESTIRE L'ANSIA

5

Riconosci cinque elementi che osservi attorno a te. Potrebbe trattarsi di una penna, di una macchia sul soffitto, o di qualsiasi altro oggetto presente nel tuo ambiente.

4

Riconosci quattro elementi che puoi toccare intorno a te. Potrebbero essere i tuoi capelli, un cuscino o il suolo sotto i tuoi piedi.

3

Riconosci tre cose che percepisci. Possono essere qualsiasi suono esterno. Se riesci a udire il tuo stomaco brontolare, includilo! Concentrati su ciò che percepisci al di fuori del tuo corpo.

2

Riconosci due odori che puoi percepire. Potresti trovarli in ufficio e avvertire l'odore di una matita, oppure essere in camera da letto e percepire l'aroma di un cuscino. Se hai bisogno di fare una breve passeggiata per scoprire un profumo, potresti sentire l'odore del sapone in bagno o quello della natura all'esterno.

1

Riconosci un'emozione che provi. Qual è il sapore che percepisci all'interno della tua bocca: gomma da masticare, caffè o il panino del pranzo?

FOGLIO DI LAVORO PER L'ACCETTAZIONE

Realtà che non intendo accettare.

Modalità per accettare la realtà

OBIETTIVI ANNUALI

GENNAIO

FEBBRAIO

MARZO

APRILE

MAGGIO

GIUGNO

LUGLIO

AGOSTO

SETTEMBRE

OTTOBRE

NOVEMBRE

DICEMBRE

TRACKER DELL'ANSIA

FOGLIO DI LAVORO PER L'ANSIA

Quali circostanze innescano la tua ansia?

Cosa puoi fare per sentirti più a tuo agio?

Cosa ti ostacola nel conseguire i tuoi obiettivi?

Ricorda il momento in cui provavi orgoglio per te stesso.

ELENCO DEI CONTATTI

CONTRASTARE L'ANSIA.

Mi preoccupa
che...

Descrivere:

*Il risultato
positivo*

*Il risultato
negativo*

*Risultato più
probabile*

DIARIO QUOTIDIANO

Quali sono i tre eventi che desideri ricordare?

Quali attività ti sono piaciute di più
oggi?

Come ti sei sentito
quest'oggi?

Cosa hai appreso oggi?

Cosa intendi fare domani?

Ordine del giorno

Elenco delle attività da svolgere

Promemoria per la giornata odierna

Elenco delle attività da svolgere

8:00 del mattino

9:00 del mattino

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

Per domani.

For more information about the study, please contact Dr. John Smith at (555) 123-4567 or via email at john.smith@researchinstitute.org.

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

1. **What is the primary purpose of the study?**

Note

RIFLESSIONI GIORNALIERE

Data:

Come puoi celebrare te stesso oggi?

Affermazione

Promemoria

Scrivi un elenco di dieci motivi per cui sei grato oggi.

MODULO DI REGISTRAZIONE DELLA RESPIRAZIONE PROFONDA

VISITE SANITARIE

Dati:

Tempo:

Paziente:

Età:

Ospedale:

Altezza:

Dottore:

Peso:

Informazioni di contatto:

Frequenza cardiaca:

Posizione:

Pressione arteriosa:

MOTIVAZIONE DELLA VISITA

OSSERVAZIONI DEL MEDICO

PRESCRIZIONE E INDICAZIONI

Seguito

Dati:

Tempo:

TRACKER PER ESERCIZI

Esercizio/Ripetizioni	M	T	IN	T	F	S	S
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							

AFFERMAZIONI SELEZIONATE

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	

AFFRONTARE LA PAURA

**Cosa ti provoca
nervosismo o paura?**

Cosa si può realizzare?

1. *Fai una camminata.*
1. 2. *Esegui respirazioni profonde*

1. *Consuma pasti salutari*

1. 4. *Esercizio*

1. 5. *Fai visita a un amico*

1. 6. *Disattivare il flusso di notizie*

1. 7

1. 8

1. 9

10. .

11. .

12. .

13. .

14. .

A cosa riflettete quando vi sentite nervosi o spaventati?

A cosa riflettete quando vi sentite nervosi o spaventati?

Diario nutrizionale

Colazione

pranzo

Cena

Tempo: _____

Tempo: _____

Tempo: _____

Snack

Vitamine

Acqua

Note

DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI STRATEGICI

I tuoi traghetti

As a result, the *labeled* version of the model is able to learn the underlying structure of the data, while the *unlabeled* version is able to learn the specific features of the data. This allows the model to make accurate predictions even when it has never seen a particular input before.

Passaggi operativi

Soluzioni

A large, solid red rectangle with a thin black border, centered on a white background. It appears to be a placeholder or a redacted area.

Progressi

Data

ELENCO DELLA GRATITUDINE

Data:

Oggi esprimo la mia gratitudine per

La mia dichiarazione

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Note personali

TRACKER DELLE ABITUDINI

SUGGERIMENTI PER IL DIARIO DI SCRITTURA

Per cosa sei riconoscente?

2. Quali sono le tue paure più profonde?
3. Queste paure fanno parte del tuo passato? Perché/perché no?
4. Quali sono i tuoi principi?
5. Qual è l'aspetto più significativo al mondo per te? Per quale motivo?

Se avessi la possibilità di fare qualsiasi cosa al mondo, quale sarebbe la tua scelta? E perché?

7. Qual è l'elemento che riscriveresti?

8. Adesso riformula quella questione.
9. Se avessi la possibilità di modificare un aspetto del mondo, quale sarebbe? E perché?

Dove ti recheresti se il denaro non fosse un problema?

11. Se non avessi la possibilità di fallire, cosa faresti?
12. Perché non esegui quella cosa adesso?

Fai le cose per te stesso o per soddisfare gli altri? Spiega.

14. Quali obiettivi ti sei posti in passato e non hai raggiunto?
15. Per quale motivo non hai conseguito quegli obiettivi?
16. Le motivazioni per cui non raggiungi i tuoi obiettivi sono delle scuse? Perché sì o perché no?
17. Per quale motivo frequenti il tuo gruppo di amici?
18. Se potessi offrire un consiglio a te stesso all'età di 17 anni, quale sarebbe?
19. Illustra la tua giornata ideale.
20. Quali emozioni desidereresti vivere in quella giornata ideale?
21. Quali sono le dieci cose che apprezzi di te stesso?
22. Quali sono i tre aspetti di te stesso che desideri migliorare? Per quale motivo?

Cosa ti fa sentire in armonia?

Dove ti immagini tra cinque anni?

A cosa ti stai ancora aggrappando del tuo passato?

Ripensa all'ultima discussione che avete avuto: sei rimasto turbato dalla conversazione o eri
Hai innescato? Spiega.

27. C'è qualcosa che non hai mai rivelato a nessuno?
28. Descrivi il tuo partner ideale.
29. Qual è l'attività che desidereresti svolgere maggiormente? Spiega.
30. Rifletti sul giorno più bello della tua vita: come puoi riprodurre quelle emozioni?

LETTERA DI SCUSE

Mi perdonò per...

La volta successiva...

GESTIRE L'ANSIA.

Cosa mi provoca stress?

Cosa posso fare in
merito?

Efficaci strategie per
distrarmi

Persone a cui posso
richiedere consulenza

Elementi da tenere
a mente

OBIETTIVI PRIMARI

Soldi

Contributi

Lavoro

Salute mentale

Istruzione

Salute fisica.

Tempo libero

Famiglia

Amici

FOGLIO DI LAVORO PER LA MANIFESTAZIONE

*Come posso conseguire il
mio obiettivo?*

Il mio Goa
principale

Per quale motivo lo
desidero?

Come sarà la mia vita una volta che avrò realizzato le mie
ambizioni?

MONITORAGGIO DEI MEDICINALI

Data: _____

Note

Note

Note

Note

ELENCO DEI MEDICINALI

Tempo	Nome del medicinale	Per quale motivo assumo questo farmaco?	Quanto dovrei assumerne?	Modalità di assunzione di questo farmaco
Mattina				
Mezzogiorno				
Sera				
È ora di andare a letto.				
Quando necessario				

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA.

Tendo a ossessionarmi per il passato o a preoccuparmi per il futuro?

Essere ossessionati dal passato o preoccuparsi del futuro contribuisce a gestire il presente?

Quali sono i modi per mantenere i piedi per terra e rimanere presente?

FOGLIO DI LAVORO SULLA CONSAPEVOLEZZA.

I miei giudizi, interpretazioni e supposizioni.

I miei sentimenti, emozioni e fatti

PIANIFICATORE MENSILE

Mese:

Anno:

Elenco delle attività da svolgere

Note

RIFLESSIONI MENSILI.

Mese:

Abitudini dannose che devo abbandonare

Cose di cui mi sono pentito di non aver fatto

Cose che ho appreso questo mese

Come diventare una versione migliore di me stesso

NOTE

Superare le credenze limitanti

Esperienze favorevoli

Descrivi sinteticamente le circostanze in cui hai dimostrato ciascuna delle seguenti qualità.

Coraggio

Gentilezza

Altruismo

Amore

Eccitazione

Creativo

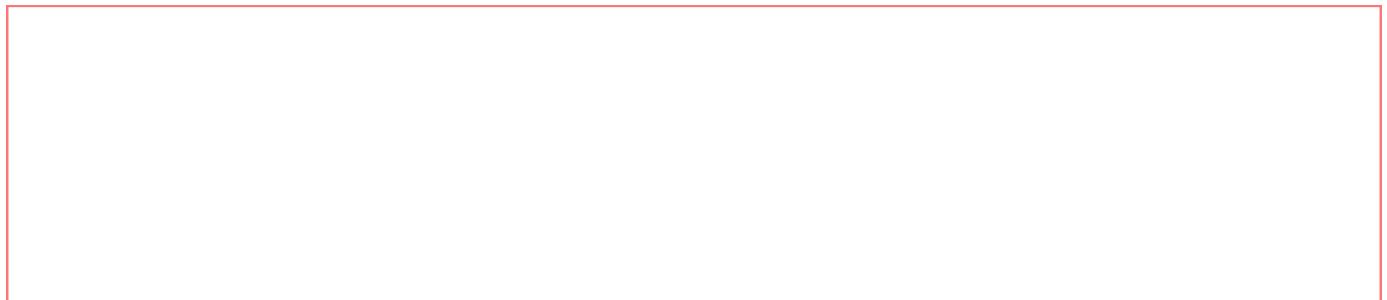
Felicità

Calma

Nota post-terapia

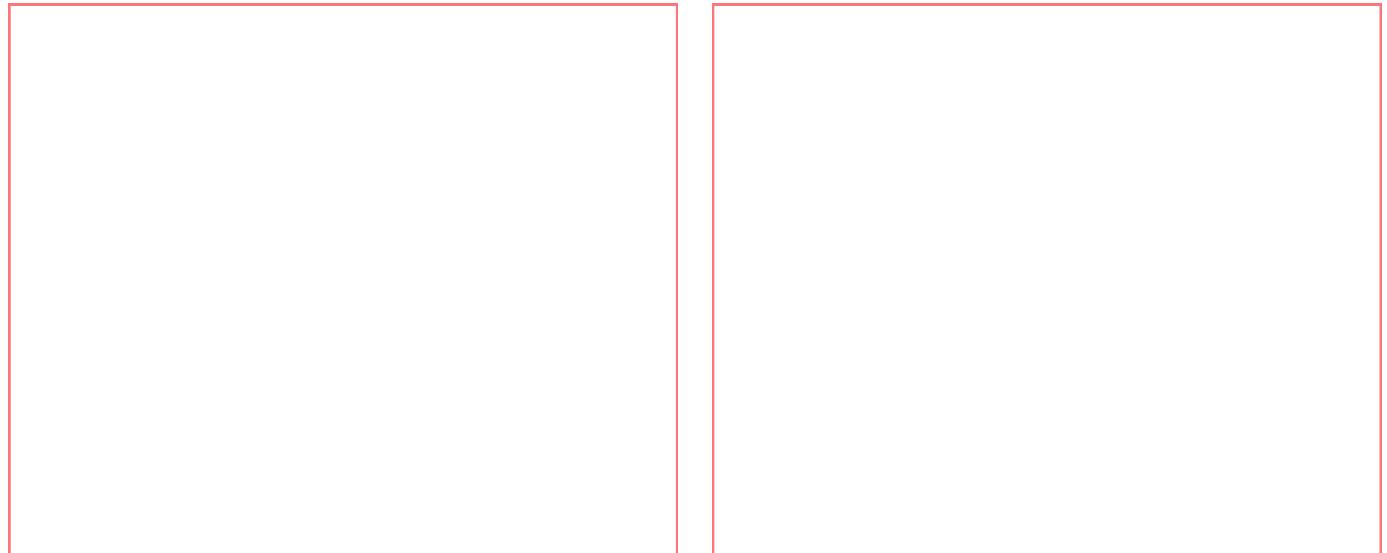
Data: _____

Temi trattati

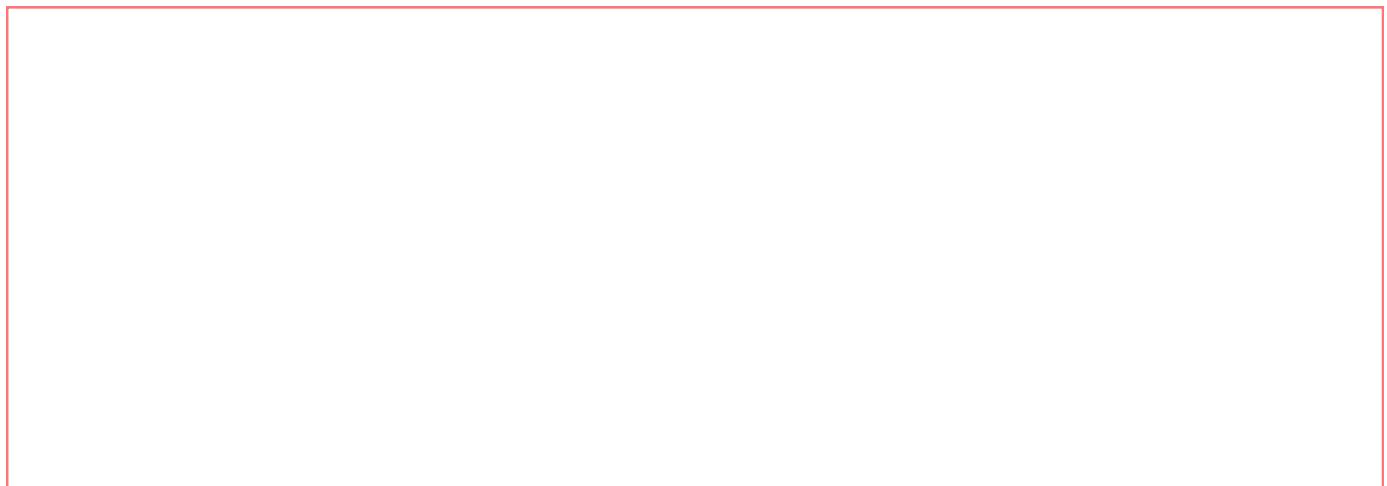


Temi trattati

Elementi da tenere a mente



Riepilogo



ANALISI DEL COMPORTAMENTO DISFUNZIONALE

Comportamento problematico in fase di analisi

Cosa ha determinato questo comportamento?

Quali elementi in me o nel mio ambiente mi hanno reso vulnerabile?

Quando è cessato il mio comportamento problematico?

Modi per alleviare la mia vulnerabilità in futuro

Foglio di lavoro per l'analisi dei problemi

Problema

Soluzione possibile

Difficoltà della soluzione

Risultato previsto

Conclusione

REGISTRO DI LETTURA

Data: _____ **Nome:** _____

Libro: _____

**Data di
inizio:** _____

**Data di
conclusione:** _____

Libro: _____

**Data di
inizio:** _____

**Data di
conclusione:** _____

Libro: _____

**Data di
inizio:** _____

**Data di
conclusione:** _____

Libro: _____

**Data di
inizio:** _____

**Data di
conclusione:** _____

Libro: _____

**Data di
inizio:** _____

**Data di
conclusione:** _____

Libro: _____

**Data di
inizio:** _____

**Data di
conclusione:** _____

Libro: _____

**Data di
inizio:** _____

**Data di
conclusione:** _____

RIFLESSIONI

Abitudini dannose che devo abbandonare

Cose di cui mi sono pentito di non aver fatto

Cose che ho appreso questo mese

Come diventare una versione migliore di me stesso

PROMEMORIA PER ME STESSO.

Mi piace il fatto che io.

Le mie competenze e i miei punti di forza consistono in ...

Amo essere autentico quando...

L'evento più significativo della mia vita è stato quando...

TECNICA S.T.O.P.

S.

Fermati

Fermati. In questo primo passo, ci concederemo un momento per riconoscere che questa situazione è segnata da intense emozioni o che abbiamo semplicemente bisogno di un attimo per noi stessi.

T. Fai un respiro

Fai un respiro profondo.

Respira. Ora calmeremo i nostri nervi prendendo un respiro e riportando l'attenzione sul nostro corpo. Prenditi tutto il tempo necessario, in base alle tue esigenze.

O.

Osservazione

Osserva. Rifletti su ciò che stai provando in questo momento. Inizia dal tuo corpo. Il tuo battito cardiaco è accelerato (hai le mani sudate)? Poi passa alle tue emozioni (Quali emozioni stai provando in particolare?) e infine analizza i tuoi pensieri (Quali pensieri emergono e influenzano le tue convinzioni?). Questo ti aiuterà a rivelare le tue autentiche convinzioni e intuizioni.

P. Agire con saggezza

Procedi con saggezza.

Quando giungi alla conclusione della pratica, rifletti sulle intuizioni personali che hai acquisito.

Utilizzali per stabilire quale sarebbe un corso d'azione prudente per adottare una mentalità più positiva e procedere in modo efficace.

PIANO DI PROTEZIONE

I miei segnali di allerta

Le mie strategie di coping efficaci includono:

Personne a cui posso rivolgermi per svagarmi:

Nome: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Contatto: _____

Personne a cui posso contattare per richiedere assistenza:

Nome: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Contatto: _____

Nome: _____

Contatto: _____

Misure che posso implementare per rendere il mio ambiente più sicuro:

In situazioni di crisi

Chiama il contatto d'emergenza:

Chiama la linea di emergenza.

Contattare i servizi di emergenza:

TRACKER PER LA GESTIONE DEL BENESSERE PERSONALE

FOGLIO DI LAVORO SULL'AUTOEFFICACIA

Data: _____

I miei successi odierni

(Large empty box for writing)

Una cosa positiva che ho osservato...

(Large empty box for writing)

Mi sono sentito fiero quando...

(Large empty box for writing)

Qualcosa che mi ha reso felice oggi...

(Large empty box for writing)

REGISTRO DELLE SENSAZIONI

MONITORAGGIO DEL SONNO

gennai o	Februa rio	Marzo	aprile	Maggio	giugno	luglio	agosto	Settem bre	ottobre	novem bre	Dicemb re	TOTALE:
1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
2	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
3	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
4	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
9	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
11	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
12	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
13	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
15	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
16	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
17	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
18	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
19	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
20	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
21	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
22	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
23	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
24	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
25	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
26	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
27	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
28	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
29	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
30	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
31	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

REGISTRO DELLE SENSAZIONI

Sintomi psicologici		M	T	IN	T	F	S	S
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								

Sintomi fisici		M	T	IN	T	F	S	S
01								
02								
03								
04								
05								
06								
07								
08								
09								
10								

REGISTRO DEI PENSIERI.

Data: _____

Oggi mi sento bene.

--	--	--	--	--	--	--

Cosa avevo in mente per oggi?

--

Quali evidenze ho che i miei pensieri negativi siano veritieri?

--

Quali evidenze ho che i miei pensieri negativi siano infondati?

--

Riflessioni o pensieri costruttivi

--

TRACKER DEI PENSIERI

ELENCO DELLE ATTIVITÀ DA SVOLGERE

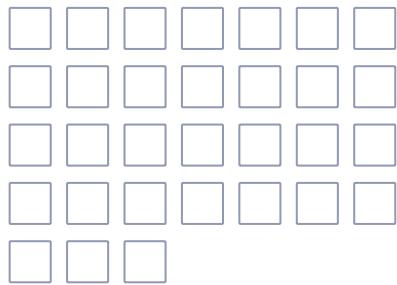
Nome:

Data:

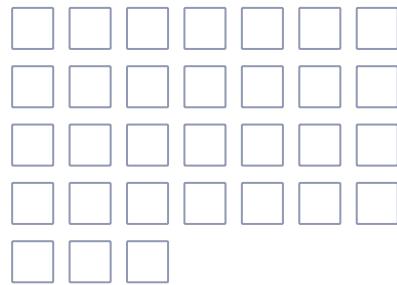
TRACCIATORE D'ACQUA

"Le nostre abitudini modellano la nostra identità."

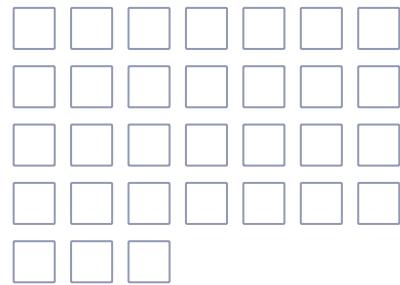
Acqua



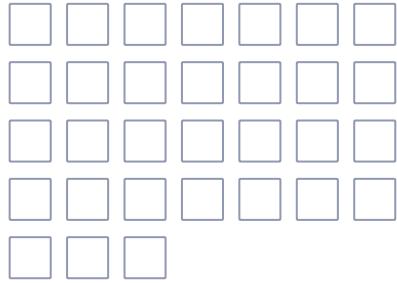
Alimentazione sana



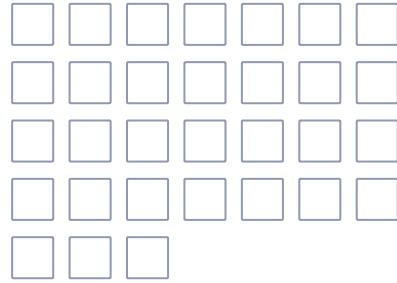
Allenamento



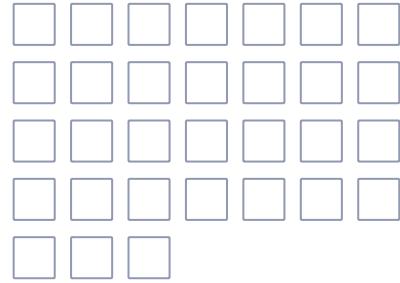
Impara la lingua spagnola



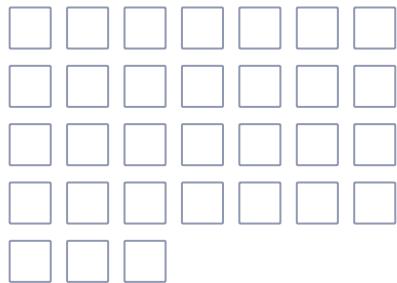
Leggere



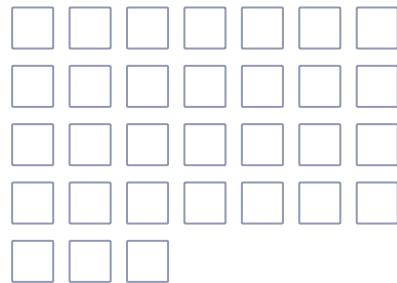
Giornale



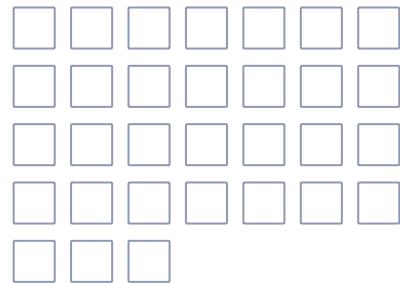
Risparmia €€



Nessuna spesa.



Cucinare



ESPLORAZIONE DELLE INQUIETUDINI

Di cosa sei preoccupato?

Quali sono alcuni segnali che suggeriscono che le tue preoccupazioni non si realizzeranno?

Se la tua preoccupazione non si concretizza, quale sarà probabilmente il risultato?

La situazione più negativa che può verificarsi è...