

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it

L'ABC è lo strumento che possiamo usare per individuare come si sviluppano i nostri stati emotivi ed i nostri comportamenti, attraverso la maggiore conoscenza dei nostri pensieri, spesso automatici, con cui "leggiamo" le emozioni che si attivano dall'evento e/o dalla situazione.

A In quale situazione si è presentato il problema?

B Cosa stavo dicendo a me stesso?

C Quali sono state le mie emozioni? Dove le ho sentite nel corpo? Cosa ho fatto/quali sono stati i miei comportamenti?



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o
Riunione in ufficio	<p>Oddio devo andare alla riunione!</p> <p>Potrebbero chiedermi di quella pratica che non ho ancora terminato...se non ho la risposta pronta potrei fare la figura dell'incapace, di quella lenta...</p> <p>A pensarci già mi viene l'ansia!</p> <p>Potrebbero avere l'impressione che sono inaffidabile, io che non esco dall'ufficio se non ho finito! Terribile!</p>	<p>Ansia</p> <p>Mi sentivo il cuore in gola, le mani sudate</p> <p>Sono rimasta quasi immobile</p>

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o
Il mio capo mi ha ripreso	Ma come si permette! Non era una cosa che dipendeva da me, non è corretto!	Rabbia, mi allontanano sbattendo la porta

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o
Sento parlare a bassa voce nello spogliatoio	Mi hanno visto arrivare trafelato, staranno parlando di me?	Vergogna, non parlo con nessuno e mi allontanano in fretta

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o
Mi sono svegliato tardi	Non riuscirò mai a fare qualcosa di buono nella mia vita!	Tristezza, piango e mi rimetto a letto

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o

La tecnica dell'ABC

patriziasabbatini.it



Dott.ssa **Patrizia Sabbatini**
PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE

A - Evento	B - Pensieri	C - Conseguenze
Cosa è accaduto	Cosa ho pensato	<ul style="list-style-type: none">- Che emozioni ho provato- In che parte del corpo le ho sentite- Come mi sono comportata/o