Aumentare gli eventi positivi

Attività quotidiane piacevoli aumentate (cerchia):
Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom

Descrizione: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Obiettivi a lungo termine su cui ho lavorato: . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Relazioni di cui ho avuto cura (descrizione): . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Ho evitato di evitare (descrizione): . . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Mindfulness delle esperienze positive che si sono verificate (segna quello che hai fatto):

. . . . . Ho focalizzato (e rifocalizzato) l'attenzione sulle esperienze positive positive

. . . . . Non mi sono fatto distrarre dalle preoccupazioni riguardanti l'esperienza positiva

D.L. Safer, S. Adler, P.C. Masson, *L'alimentazione emotiva. La soluzione* DBT *per rompere il cerchio delle abbuffate*.
© 2018 The Guilford Press © 2019 Raffaello Cortina Editore.