Passi per ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva

Scrivi, per ogni fattore, il tuo programma specifico per ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva durante la settimana. Cerchia i giorni in cui metti in pratica i tuoi programmi e descrivi ciò che ha avuto luogo.

Ridurre la vulnerabilità alla mente emotiva

Prenditi cura del corpo (dolori, malattie) Programma: .....

L M M G V S D Risultato: .....

Cibo equi**L**ibrato Programma: .....

L M M G V S D Risultato: .....

Evita le sost**A**nze che alterano l'umore Programma: .....

L M M G V S D Risultato: .....

Sonno equilibrato Programma: .....

L M M G V S D Risultato: .....

Esercizio fisico Programma: .....

L M M G V S D Risultato: .....

Costruire la mastery Programma: .....

L M M G V S D Risultato: .....

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.