

SCHEDA DELL'ABC COGNITIVO

SITUAZIONE ATTIVANTE	PENSIERI	EMOZIONI	INTENSITA'	COMPORTAMENTO	CONSEGUENZE
Descrivi brevemente la situazione sportiva che ha generato ansia	Indicare il tuo pensiero lateralmente	descrivi che emozioni hai provato dopo aver avuto quel pensiero	Da 1 a 5	Come ti sei comportato dopo aver avuto quel pensiero?	Dopo aver emesso questo comportamento come ti sei sentito?

SITUAZIONE ATTIVANTE	PENSIERI	EMOZIONI	INTENSITA'	COMPORAMENTO	CONSEGUENZE
Descrivi brevemente la situazione sportiva che ha generato felicità	Indicare il tuo pensiero lateralmente	descrivi che emozioni hai provato dopo aver avuto quel pensiero	Da 1 a 5	Come ti sei comportato dopo aver avuto quel pensiero?	Dopo aver emesso questo comportamento come ti sei sentito?