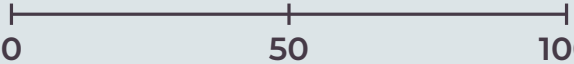
Como usar

1. Na **Parte 1**, anote o que aconteceu, o que passou pela sua cabeça e o que você sentiu.
2. Na **Parte 2**, olhe de novo para o pensamento e veja se outro jeito de ver cabe ali.
3. No fim, anote como você se sente agora.

Registre só quando algo mexer com você. Não precisa ser todo dia. Pode deixar em branco o que não souber.

Escala de 0 a 100



0	50	100
nada	médio	o máximo

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Data

12/11

Hora

20h

Situação

Onde? Com quem? Fazendo o quê?

Em casa, à noite. Mandei uma mensagem de manhã para uma pessoa próxima e ela ainda não respondeu.

Pensamento

O que passou pela sua cabeça?

"A pessoa está chateada comigo. Devo ter falado algo errado."

Quanto você acredita nisso? (0 a 100)

80

Emoção

O que você sentiu?

Ansiedade, tristeza

Intensidade (0 a 100)

70

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Distorção

Qual aparece aqui? Veja a lista no fim.

Leitura mental

Outro jeito de ver

Que outro jeito de ver isso cabe aqui?

Não sei o que a pessoa está pensando. Ela pode estar ocupada ou ainda não ter visto. Posso esperar ou perguntar se está tudo bem.

Como fico agora

Como você se sente agora?

Mais tranquilidade, com um pouco de ansiedade

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Data

Hora

Situação

Onde? Com quem? Fazendo o quê?

Pensamento

O que passou pela sua cabeça?

Quanto você acredita nisso?
(0 a 100)

Emoção

O que você sentiu?

Intensidade (0 a 100)

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Distorção

Qual aparece aqui? Veja a lista no fim.

Outro jeito de ver

Que outro jeito de ver isso cabe aqui?

Como fico agora

Como você se sente agora?

Se agora não der, volte depois.

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Data

Hora

Situação

Onde? Com quem? Fazendo o quê?

Pensamento

O que passou pela sua cabeça?

Quanto você acredita nisso?
(0 a 100)

Emoção

O que você sentiu?

Intensidade (0 a 100)

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Distorção

Qual aparece aqui? Veja a lista no fim.

Outro jeito de ver

Que outro jeito de ver isso cabe aqui?

Como fico agora

Como você se sente agora?

Se agora não der, volte depois.

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Data

Hora

Situação

Onde? Com quem? Fazendo o quê?

Pensamento

O que passou pela sua cabeça?

Quanto você acredita nisso?
(0 a 100)

Emoção

O que você sentiu?

Intensidade (0 a 100)

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Distorção

Qual aparece aqui? Veja a lista no fim.

Outro jeito de ver

Que outro jeito de ver isso cabe aqui?

Como fico agora

Como você se sente agora?

Se agora não der, volte depois.

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Distorções mais comuns

Catastrofização

Imaginar sempre o pior desfecho e achar que não vai dar conta.

Exemplo: "Se der errado, minha vida acaba."

Leitura mental

Achar que sabe o que o outro pensa, sem provas.

Exemplo: "A pessoa com certeza achou ridículo o que eu disse."

Adivinhação do futuro

Prever que algo vai dar errado como se fosse certeza.

Exemplo: "Nem adianta tentar, não vai funcionar."

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Pensamento tudo ou nada

Ver as coisas em extremos, sem meio-termo.

Exemplo: "Se não ficou perfeito, foi um fracasso."

Supergeneralização

Tirar uma conclusão geral de um único fato, usando "sempre" ou "nunca".

Exemplo: "Nada dá certo para mim."

Filtro negativo

Prestar atenção só no que deu errado e ignorar o resto.

Exemplo: "O dia foi horrível, por causa de um único comentário."

Desqualificar o positivo

Diminuir as próprias conquistas.

Exemplo: "Só deu certo porque tive sorte."

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Raciocínio emocional

Tomar o sentimento como prova da realidade.

Exemplo: "Sinto que atrapalho todo mundo, então eu atrapalho."

"Deveria"

Regras rígidas sobre como você ou os outros têm que ser.

Exemplo: "Eu deveria aguentar tudo sem reclamar."

Rotulação

Colar um rótulo em si ou no outro a partir de um comportamento.

Exemplo: "Sou um fracasso."

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Personalização

Assumir a culpa por coisas que não dependem de você.

Exemplo: "A pessoa ficou nervosa por minha causa."

Culpar os outros

Colocar toda a responsabilidade fora de si e se sentir sem poder de mudar nada.

Exemplo: "O projeto só deu errado porque a equipe não ajudou."

Magnificação e minimização

Aumentar os erros e diminuir os acertos, os seus ou os de outras pessoas.

Exemplo: "Errei um detalhe, então foi um desastre. E o elogio que recebi não conta."

Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida