Registro de pensamentos

Registre só quando algo mexer com você. Pode deixar em branco o que não souber.

Data e hora Quando foi?	**Situação** Onde? Com quem? Fazendo o quê?	**Pensamento** O que passou pela sua cabeça?	**Emoção** O que você sentiu?	**Distorção** Qual aparece aqui?	**Outro jeito de ver** Que outro jeito de ver cabe aqui?	**Como fico agora** Como você se sente agora?
Exemplo 12/11 20h	Em casa, à noite. Mandei uma mensagem de manhã para uma pessoa próxima e ela ainda não respondeu.	"A pessoa está chateada comigo. Devo ter falado algo errado." Quanto acredito (0 a 100): **80**	Ansiedade, tristeza Intensidade (0 a 100): **70**	Leitura mental	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.	Mais tranquilidade, com um pouco de ansiedade
		Quanto acredito (0 a 100): ☐	Intensidade (0 a 100): ☐			
		Quanto acredito (0 a 100): ☐	Intensidade (0 a 100): ☐			
		Quanto acredito (0 a 100): ☐	Intensidade (0 a 100): ☐			
		Quanto acredito (0 a 100): ☐	Intensidade (0 a 100): ☐			

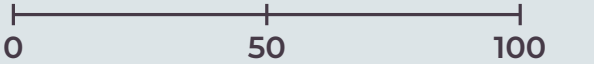
Material produzido por Paula Petta | CRP 06/167179 - venda proibida

Como usar o registro

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



Distorções mais comuns

Catastrofização: imaginar sempre o pior desfecho e achar que não vai dar conta. "Se der errado, minha vida acaba."

Leitura mental: achar que sabe o que o outro pensa, sem provas. "A pessoa com certeza achou ridículo o que eu disse."

Adivinhação do futuro: prever que algo vai dar errado como se fosse certeza. "Nem adianta tentar, não vai funcionar."

Pensamento tudo ou nada: ver as coisas em extremos, sem meio-termo. "Se não ficou perfeito, foi um fracasso."

Supergeneralização: tirar uma conclusão geral de um único fato, usando "sempre" ou "nunca". "Nada dá certo para mim."

Filtro negativo: prestar atenção só no que deu errado e ignorar o resto. "O dia foi horrível, por causa de um único comentário."

Desqualificar o positivo: diminuir as próprias conquistas. "Só deu certo porque tive sorte."

Raciocínio emocional: tomar o sentimento como prova da realidade. "Sinto que atrapalho todo mundo, então eu atrapalho."

"Deveria": regras rígidas sobre como você ou os outros têm que ser. "Eu deveria aguentar tudo sem reclamar."

Rotulação: colar um rótulo em si ou no outro a partir de um comportamento. "Sou um fracasso."

Personalização: assumir a culpa por coisas que não dependem de você. "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. "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. "Errei um detalhe, então foi um desastre. E o elogio que recebi não conta."

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