

Registro de Pensamentos Disfuncionais

Quando você perceber o seu humor alterando, pergunte a si mesmo "O que está passando pela minha cabeça agora?" e, assim que possível, anote o pensamento ou imagem mental na coluna Pensamento Automático.

www.cognitivocomportamental.com.br

Situação (o que estava fazendo?)	Pensamentos automáticos (O que eu pensei? Como interpretei a situação?)	Emoção (O que eu senti?)
1. O que estava fazendo?	1. Quais foram os pensamentos automáticos que passaram pela sua cabeça? 2. Quanto você acredita em cada um deles (0 a 100%)?	1. Que emoção(ões) você sentiu? (tristeza/ansiedade / raiva / etc...) 2. Qual a intensidade dessa emoção? (0 a 100%)

www.cognitivocomportamental.com.br