

# 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

Data/Hora	Situação	Pensamentos automáticos	Emoção	Conclusão	Resultado
	1. Que situação real, fluxo de pensamentos, devaneios ou recordações levaram a emoção desagradável?	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%)	1. Quais são suas respostas racionais aos pensamentos automáticos?  2. Use as perguntas abaixo para compor uma resposta ao(s) pensamento(s) automático(s).  3. Quanto você acredita em cada resposta (0 a 100%)?	1. Quanto você acredita agora em cada pensamento automático (0 a 100%)?  2. Que emoção(ões) você sente agora? Qual a intensidade (0 - 100%)?  3. O que você fará (ou fez)?

www.cognitivocomportamental.com.br

Perguntas para ajudar a compor uma resposta alternativa: (1) Qual é a evidência de que o pensamento automático é verdadeiro? Falso? (2) Há uma explicação alternativa? (3) O que é o pior que poderia acontecer? Eu poderia superar isso? O que é o melhor que poderia acontecer? Qual é o resultado mais realista? (4) Qual é o efeito de eu acreditar no pensamento automático? Qual poderia ser o efeito de eu mudar o meu pensamento? (5) O que eu deveria fazer em relação a isso? (6) Se [nome do amigo] estivesse na situação e tivesse esse pensamento, o que eu diria para ele? (7) Seu pensamento se enquadra em alguma distorção cognitiva? Qual?