

ALTERAÇÃO DO PENSAMENTO

SITUAÇÃO O que aconteceu?	PENSAMENTO (O que está passando na minha cabeça) 1. Qual pensamento e/ou imagem passou pela sua cabeça?	EMOÇÕES 1. Que emoção (tristeza, ansiedade, raiva, medo, etc) você sentiu no momento?	COMPORTAMENTOS 1. Quais foram os seus comportamentos?

EXAMINE OS SEUS PENSAMENTOS:

Posso provar que meus pensamentos são 100% verdadeiros? _____

Que evidência existe contra e a favor desses pensamentos? _____

CRIE ALTERNATIVAS PARA OS SEUS PENSAMENTOS:

Qual é o jeito mais flexível e positivo de pensar? _____

Quando eu penso de maneira diferente o que acontece com a minha emoção e o meu comportamento? _____
