**Registro de Pensamentos Automáticos**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data e**  **Hora** | **Situação real ou imaginária** | **Emoções ou Sensações** | **Pensamentos**  **Automáticos** | **Respostas Racionais\*** | **Resultados** |
| Anotar | Que situação (ou fluxo de pensamentos ou lembranças) levou você a ter a emoção ou a sensação desagradável? | Quais você teve?  Qual a intensidade de cada? (nota de 0-10) | Que pensamentos (ou imagens) passaram pela sua cabeça?  O quanto você acredita em cada? (de 0 a 100%) | Escreva respostas racionais para cada pensamento automático  O quanto você acredita em cada resposta? (de 0 a 100%) | Agora, o quanto você acredita em cada pensamento automático?  Agora, quais emoções/sensações você sente e em que intensidade?  O que você vai fazer (ou fez)? |
|  |  |  |  |  |  |

\* Respostas Racionais: você pode usar a lista de questionamentos do post <https://lucasfortaleza.com/11-perguntas-para-aliviar-pensamentos-ruins/>