

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/>