

Registo de Pensamentos da TCC

Onde estava?	Emoção ou sentimento?	Pensamento automático negativot	Evidências que suportam o pensamento	Evidências que não suportam o pensamento	Pensamento alternativo	Emoção ou sentimento?
Onde estava? O que estava a fazer? Com quem estava?	Exemplo: Irritado, triste, amedrontado Classifique de 0 a 100%	Que pensamentos estavam a passar pela sua cabeça? Que memórias ou imagens estavam a passar pela sua cabeça?	Que factos apoiam a veracidade deste pensamento ou imagem?	Que factos indicam que este pensamento ou imagem não é completamente verdadeiro o tempo todo? Se o meu melhor amigo tivesse este pensamento, o que lhe diria? Existem pequenas experiências que contradigam este pensamento? Posso estar a tirar conclusões precipitadas?	Escreva um novo pensamento que tome em considerações evidências a favor e contra o pensamento original	Como se sente agora em relação à situação? Classifique de 0 a 100%