

Instruções para Preenchimento da Tabela de Registro de Pensamentos Disfuncionais

1ª coluna – Anote o dia que a situação ocorreu

2ª coluna – Descreva a situação que lhe causou desconforto. Anote o local, momento, com quem estava, o que fazia, o que falavam e etc.

3ª coluna - Liste os pensamentos que surgiram na situação, da forma como apareceram em sua mente. Pensamentos estão associados a interpretação e crenças que nós temos diante da situação. Indique o grau de sua convicção para cada pensamento numa escala de 0 a 100.

4ª coluna - Especifique as emoções, sentimentos ou sensações (ex.: raiva, medo, tristeza, irritação, taquicardia, falta de ar, suor repentino...) e avalie a intensidade utilizando a escala de 0 a 100.

5ª coluna – Pense e anote respostas alternativas para os pensamentos registrados na coluna anterior. Analise racionalmente cada uma respondendo as seguintes perguntas: Que provas eu tenho da verdade de cada pensamento? Quais outras possibilidades eu tenho para compreender a situação? Qual é a pior consequência que pode acontecer? Qual é a consequência menos pior ou até melhor? Qual efeito teria se eu mudasse o meu pensamento? Se um amigo estivesse passando pela mesma situação, o que poderia dizer a ele? Avalie o quanto você acredita em cada resposta de 0 a 100

6ª coluna - Reavalie o grau de convicção em cada pensamento da 3ª coluna. Quanto você acredita agora em cada pensamento (0-100)? Reavalie a intensidade de cada emoção. Que emoção sente agora? Qual intensidade (0-100)? Pense e escreva o que você pode fazer agora diante da situação considerando novas possibilidades e interpretações?

Logo após o exercício, você poderá se sentir melhor e capaz de enfrentar as situações de uma forma diferente.