REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS

Quando você notar que seu humor está piorando, pergunte-se: "O que está passando pela minha cabeça neste momento?" e assim que possível anote o pensamento ou imagem mental na coluna do(s) Pensamento(s) Automático(s).

DATA/ HORA	SITUAÇÃO	PENSAMENTO AUTOMÁTICO	EMOÇÕES	CONCLUSÃO	RESULTADO
	1. Que evento real ou fluxo de pensamentos, devaneio ou recordação levou à emoção desagradável? 2. Que sensações físicas angustiantes (se é que houve) você teve?	1. Que pensamento(s) e/ou imagem(ns) passou(aram) na sua cabeça? 2. Quanto você acreditou em cada um naquele momento?	1. Que emoção(ões) (triste/ansioso/irritado...) você sentiu naquele momento? 2. Qual a intensidade da emoção(0-100%)?	1. Quais suas respostas racionais aos Pensamentos Automáticos? 2. Use as perguntas abaixo para compor uma resposta aos Pensamentos Automáticos 3. Quanto você acredita em cada resposta (0-100%)?	1. Quanto você acredita em cada pensamento automático agora? 2. Que emoção(ões) você sente agora? Qual a intensidade dessa emoção (0-100%)? 3. O que você vai fazer (Ou fez)?

Perguntas para ajudar a compor uma resposta alternativa: 1- Qual a evidência de que o pensamento automático é verdadeiro? Falso? 2- Há uma explicação alternativa? 3- O que de pior poderia acontecer? Eu poderia superar isso? O que de melhor poderia acontecer? Qual é o resultado mais realista? 4- Qual é o efeito d e eu acreditar no pensamento automático? Qual poderia ser o efeito d e eu mudar o meu pensamento? 5- O que eu deveria fazer em relação a isso? 6- Se _____ [nome d o amigo] estivesse nesta situação e tivesse esse pensamento, o que eu diria para ele? 7- Seu pensamento se enquadra em alguma distorção cognitiva?