

## REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS (RPD)

NOME: \_\_\_\_\_

Situação	Pensamentos Automáticos (Imagens/pensamentos)	Sentimentos	Comportamentos
EXEMPLO Alguém ligou chamando para sair	EXEMPLO Vai ser insuportável Vou passar mal	EXEMPLO Angústia, Ansiedade	EXEMPLO Digo que não posso ir Peço desculpas