

# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



**Recorte e monte  
a caixinha para  
guardar suas  
cartinhas!**



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



# BARALHO DOS PENSAMENTOS PROBLEMA



Eu tenho pensamentos  
ruins que são  
incontroláveis.



Eu sinto muita  
raiva.



Posso machucar as  
pessoas.



Eu me sinto sempre  
muito cansado (a).



Eu me esforço para  
evitar certas situações.



Eu não faço coisas que  
gosto.



Eu fico remoendo  
coisas que  
aconteceram.



Eu não me interesso  
por brincadeiras ou  
coisas que gostava  
antes.



Coisas ruins sempre  
acontecem comigo.







Eu me sinto  
envergonhado .



Eu sinto muito  
medo.



As outras pessoas  
riem de mim.



Tenho medo que as  
pessoas impliquem  
comigo.



Tenho medo de ficar  
doente.



Eu me sinto triste.



Eu não consigo  
dormir bem.



Eu me preocupo  
demais.



Eu me sinto sozinho.





Minha vida é ruim.



Eu sou muito desorganizado.



Eu esqueço das minhas tarefas com frequência.



Eu sinto culpa.



Tenho receio de pedir ajuda.



Faço coisas erradas.



Penso que não sou bom o suficiente.



Eu sou muito tímido (a).



Eu falo demais.







Penso que não sou  
inteligente.



Decepção as  
pessoas.



Fico nervoso (a) com  
frequência.



**DESTAQUE**



O que diria a um amigo  
que pensasse ou sentisse  
a mesma coisa?

Tenho receio de pedir  
ajuda.



Faço coisas erradas.



**DESTAQUE**



Por que?



**DESTAQUE**



O que posso fazer para  
modificar esse  
pensamento/afirmação?



**DESTAQUE**



Elabore um  
pensamento mais  
funcional/positivo