**Registro de Pensamentos da TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental)**

**Pensamento automático negativo**

Qual pensamento ou imagem passou pela sua cabeça?

Não vou entender a matéria da prova até o dia da prova;

Na hora da prova eu não vou conseguir fazer o exercício proposto pelo Caio e JP;

Se eu tivesse prestado mais atenção não estaria passando por isso.

**Emoção ou sentimento**

Avalie de 0-100

Ansiedade 20 – 100

Desconforto 70 – 100

Medo 65 - 100

**Situação**

Onde você estava?

O que você estava fazendo?

Em casa estudando para a prova de algoritmo quando me dou conta que não sei fazer uma atividade da matéria.

**Emoção ou sentimento**

Avalie de 0-100

Preocupação 30 – 100

Felicidade 90 – 100

Dedicação 90 – 100

Ansiedade 10 – 100

**Pensamento Alternativo**

Pesando as evidências a favor e contra, no que você acredita agora?

Eu estou bem organizado, minhas notas não estão tão boas, porém eu estou me dando bem, conseguindo separar as atividades, horas de estudo e com plano de ação. Ainda fico com uma pulga atrás da orelha quando vou estudar, mas bem menos do que antes. Sei que consigo por isso tenho fé e força em mim mesmo.

**Evidências que NÃO dão suporte para esse pensamento**

O que te faz acreditar que esse pensamento é falso?

Eu sou uma pessoa dedicada, então quando precisa correr atrás eu sou a primeira;

Além de inteligente eu consigo entender facilmente as situações, uma situação dessa pode ser facilmente revertida se eu corrigir as atividades que eu já tinha feito;

Não sou uma pessoa preguiçosa.

**Evidências que dão suporte para esse pensamento**

O que te faz acreditar que esse pensamento é verdadeiro?

Falta de comprometimento com a matéria;

Muito relaxo e pouca prática porque para mim, eu já sabia, porém na prática eu me ferrei;

Não tirei dúvidas porque achava que as pessoas iam me julgar, então eu acabei só cavando meu próprio buraco.

**Registro de Pensamentos da TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental)**

**Evidências que NÃO dão suporte para esse pensamento**

O que te faz acreditar que esse pensamento é falso?

Eu nunca tinha estudado nada disso e evolui bastante desde que entrei na faculdade

Não estou com notas tão boas quanto alguns colegas, mas tirei pelo menos 6 em todas as matérias.

Eu não fui um bom aluno na escola, mas desde que entrei na faculdade minha rotina de estudos mudou bastante. Tenho estudado alguma coisa todas as semanas.

**Evidências que dão suporte para esse pensamento**

O que te faz acreditar que esse pensamento é verdadeiro?

Eu estou na frente do computador e não estudei muito (só uma hora)

Errei o último exercício e nem sei onde.

Minhas notas não estão tão boas

**Emoção ou sentimento**

Avalie de 0-100

Preocupado – 80

Ansioso – 85

Irritado - 90

**Situação**

Onde você estava?

O que você estava fazendo?

Em frente ao computador, amanhã tem prova e eu estou travado

**Pensamento Alternativo**

Pesando as evidências a favor e contra, no que você acredita agora?

Eu não estou tão bem quanto eu gostaria, mas estou bem melhor do que já estive. O hábito de estudos é uma coisa nova na minha vida, e nem sempre vem automático. Eu ainda fico ansioso e com medo de reprovar, mas eu tenho me esforçado. O que eu tenho para fazer agora é respirar fundo e refazer o último exercício.

**Emoção ou sentimento**

Avalie de 0-100 Esperança – 20

Animo – 15

Ansiedade - 50

**Pensamento automático negativo**

Qual pensamento ou imagem passou pela sua cabeça?

Estou ferrado

Se eu bombar já era

**Sou preguiçoso e muito ruim para isso**