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

**Pensamento Alternativo**

Acredito que mesmo sem meu notebook, me organizei bem o suficiente para poder continuar com os estudos e que nessa sprint participei bem da matéria de análise e vou conseguir performar bem na prova, na questão da empresa irei em esforçar para ter o suporte necessário

**Evidências que dão suporte para esse pensamento**

O que te faz acreditar que esse pensamento é verdadeiro?

Ter olhado minha nota no moodle e realmente estar baixa

Meu notebook quebrou e não consigo estudar tão bem

Ver relatos de gestores/chefes que não ligam para estagiários

**Pensamento automático negativo**

Que eu era incapaz, e que não iria conseguir passar

Que a prova estava fácil, mas, eu vacilei

Vou ser um profissional incompetente

Meu gestor/chefe não vai ligar para mim

**Emoção ou sentimento**

60 – Ansioso

90 - Preocupado

30 – Triste

70 - Medo

**Situação**

Eu estava no sofá, pensando se eu conseguiria passar de ano, fiquei remoendo minha nota em análise de requisitos, pois foi baixa, pensei em métodos de estudos e após passar de ano, qual empresa eu estaria, qual área seria, se as pessoas seriam legais, se o ambiente era apropriado, se meu gestor/chefe seria compreensível

**Emoção ou sentimento**

70 – Confiança

30 – Medo

50 - Esperança

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

O que te faz acreditar que esse pensamento é falso?

Minhas notas em T.I no semestre passado que tem uma forte relação com Análise de requisitos foi boa

Meu notebook foi para garantia e daqui alguns dias poderei utilizá-lo novamente

Saber que não são todos os gestores/chefes que são ruins e aquilo foi uma exceção que pode ocorrer

Eu me esforço e estudo o suficiente para passar de ano