

Registos de Automonitorização - João

Pensamento	Comportamento	Sentimentos	Quando	Pensamento Alternativo	Comportamento Alternativo
teste	teste	teste	teste	teste	teste
testeteste	testeteste	testeteste	testeteste	testeteste	testeteste
testetesteteste	testetesteteste	testetesteteste	testetesteteste	testetesteteste	testetesteteste