**REGISTRO DE PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS (RPD)**

**Andressa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DATA/HORA | SITUAÇÃO  (Onde eu estava/ o que aconteceu) | PENSAMENTOS/ IMAGENS  (O que passou na minha cabeça neste momento) | EMOÇÕES/ SENTIMENTOS  (Anotar a intensidade da emoção 0 – 10) | COMPORTAMENTOS/ REAÇÕES  (O que fiz neste momento) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |