PASSO 1: Assinale os padrões linguísticos negativos que mais se parecem com que o que pensa ou fala:

* Não sei se consigo, nada dá certo para mim.
* Tudo para mim é mais difícil.
* Nunca acabo o que começo.
* A vida é tão difícil para mim, não sei se consigo alcançar a aprovação.
* Não estou preparado para este concurso público ainda.
* Não aguento mais esta vida de concurseiro.
* No próximo concurso público se eu não passar vou desaparecer.
* Só alcança a aprovação quem é inteligente e eu não sou tanto.
* Tenho dificuldade para memorizar os assuntos.
* A disciplina \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ é tão complicada/difícil. Sou muito ruim nela.
* Do que adianta estudar tanto se não acerto nada no dia da prova.
* Não sou bom o suficiente.
* Não vou conseguir.
* Não vai dar certo.
* Não tenho tempo para estudar.
* Não sou capaz.
* Não sei se consigo para este concurso, apesar de ser o que mais eu desejo.
* Esta banca é tão difícil.
* É muita disciplina.
* É pouco tempo do edital para a prova.
* São poucas vagas, não sei se consigo chegar perto do número de vagas.
* Não tenho paz para os estudos.
* Não tenho disposição para os estudos.
* Não tenho recursos financeiros para passar neste concurso público.
* Não sei se consigo é tanta concorrência.
* Este edital não tem nem previsão.