**Consulta (05/01/2021)**

* 29 anos
* Peruano
* Sou sozinho aqui
* Tenho que resolver tudo sozinho
* Relações interpessoais
* Questões culturais
* Sempre fui uma pessoa muito introvertida
* Engenheiro de software
* Objetivo da terapia: Ser mais extrovertido

**Sessão (15/01/2022)**

* Rotina mais organizada
* A mulher tem que achar que você é um cara de valor

**Sessão (22/01/2022)**

* Não foi um ambiente muito caloroso na minha infância
* Não tive esse afeto
* Família pensavam apenas na sobrevivência 🡪 Poucas habilidades sociais
* Preconceito gera ansiedade

Sessão (29/01/2022)

* Se comunicar demanda bastante energia, e isso gera estresse e ansiedade

Sessão (05/02/2022)

* Distorções cognitivas:
* Leitura mental
* Rotulação 🡪 colegas peruanos que me humilhavam
* Filtro negativo
* Eu devo...
* Picos altos de ansiedade
* Talvez não seja muito simpático
* Sempre coloco a maioria da culpa em mim
* Quando não conseguia desenvolver pensava que a culpa era eu
* Orientação para o remorso 🡪 poderia ter agido diferente no passado
* E se... e se falar algo errado com a moça
* Raciocínio emocional 🡪

Sessão (14/02/2022)

* Mulher não se protege
* Mulher é uma prostituta
* Comeu uma prostituta sem camisinha

Sessão (19/02/2022)

* Paciente está bem

Sessão (26/02/2022)

* Paciente está bem