**Consulta (02/12/2021)**

* Tenho 31 anos, casado, dois filhos
* Empresa faliu em 2018 🡪 entrei em um processo de baixa autoestima muito grande 🡪 sempre penso que minhas coisas não vão dar certo
* Sempre penso em desistir
* Autossabotagem 🡪 não sou bom, não mereço ganhar dinheiro com isso
* Sou músico 🡪 tocava na igreja, toco violão, teclado, bateria, canto
* Quando falo em público acho que não estou passando um conteúdo relevante
* Quando vou tocar em algum lugar sinto uma timidez enorme
* Medo de fracassar de novo
* Cristão evangélico 🡪 as pessoas não gostam quando estou cantando
* Bastante ansiedade

**Sessão (09/12/2021)**

* Estou melhor
* Insegurança em relação ao trabalho
* Timidez e vergonha de estar ali
* O que realmente quero fazer na vida é tocar/cantar
* Rotina: acordo 6 horas, tomo café, ligo o computador e começo a trabalhar, organizando a rotina pra dormi 10 horas da noite
* Dificuldade de olhar no olho
* Modelo cognitivo
* Situação: momentos antes de entrar em público
* Pensamentos: eu vou errar, eu vou escorregar e cair, eu vou falar alguma coisa errada, eu vou travar, as pessoas estão me olhando e julgando se estou me saindo bem, se não estou falando algo desnexo, se minha palestra está sendo boa ou tediosa
* Sentimentos: inseguro, timidez, ansiedade, medo
* Comportamentos:

**Sessão (16/12/2021)**

* Paciente disse que está melhor em relação a apresentação
* Me precaver de certas situações antes que aconteça
* **Pensamentos distorcidos:**
* **“E se...”**
* **“Eu deveria” 🡪 “orientação para o remorso”**
* **Perfeccionismo**
* Coisas que posso evitar de fazer de errado 🡪 evitar o erro
* ***Pensamento automático: eu vou errar***
* **Quais evidências a favor do pensamento: histórico de erros que já fiz**
* **Quais evidencias contra esse pensamento: o fato de que eu não consigo contar nos dedos o tanto de pessoas que tem menos instrução que eu e tem sucesso e outros tem o mesmo nível de conhecimento que eu e são milionários**
* **Qual a pior coisa que poderia acontecer: esgotar todos os meus recursos financeiros e as possibilidades que eu possa atacar e ter que voltar pra CLT 🡪 vou ficar preso em um único trabalho**
* **Como você poderia lidar com isso: poderia continuar tentando empreender**

**Sessão (06/01/2022)**

* **Você está fazendo uma regressão**

**Sessão (20/01/2022)**

* **Paciente disse que está bem**
* **As pessoas falam que eu sou explosivo**

**Sessão (03/02/2022)**

* **Percalços**
* **Dias menos ocioso**
* **Progresso bom com a terapia**