**Consulta (13/10/2021)**

* Moro com meu esposo e minha filha
* 23 anos
* Já tive depressão
* Boderline
* Muitas oscilações de humor
* Sempre tive a autoestima muito baixa
* Dificuldade de lidar com problemas, de pedir desculpa
* Pai faleceu
* Tentei suicídio algumas vezes
* Nunca tive um relacionamento bom com minha mãe
* Sai de casa cedo, com 18 anos, quando engravidei
* Minha mãe é uma pessoa irresponsável
* Formada em pedagogia
* Trabalho na parte administrativa hospitalar
* O que busco com a terapia: aprender a lidar com as crises de ansiedade, a lidar melhor com os pensamentos, buscar o autoconhecimento, diminuir a ruminação mental, diminuir a procrastinação
* Crises de ansiedade
* Ansiedade generalizada, cansaço mental, estou vivendo por viver
* Acho cansativo toda a rotina, ter que socializar com as pessoas, as obrigações
* Preguiça de viver
* Piadas autodepreciativas
* Trabalho me deixa ansiosa, futuro, relacionamento, me preocupo com minha irmã
* Crises existenciais
* Quero ir embora do Brasil
* Passo muito tempo fora do universo 🡪 penso em várias possibilidades
* Eu sou ateia
* Sou desconexa dos meus amigos, não me sinto na mesma energia que eles 🡪 com quase ninguém 🡪 vivo distante das pessoas 🡪 me obrigo a me inserir em espaços que não me sinto bem
* Crise em relação a minha personalidade, quem sou de verdade? 🡪 as vezes acho que vivo fingindo
* Sempre fui muito imposta a ter religião
* Tentar conviver comigo
* Minha cabeça pensa tanto, racionalizo demais, sou lógica demais
* Eu sou a errada? Eu sou a vilã da história? Eu racionalizo demais ou tenho complexo de superioridade? Tenho medo de estar achando errado
* A vantagem de ser invisível 🡪 tive muitas crises assistindo esse filme
* Sofro muito porque acho que sou especial
* Me acho ingrata

Sessão (20/10/2021)

* Procrastino demais
* Culpa
* Será que estou fazendo alguma coisa errada?
* Estou sempre me culpando por não fazer alguma coisa
* Eu sou um lixo, não sei fazer nada
* Sinto tudo com muita intensidade
* Discussão com meu esposo
* Quando noto que alguém está chateada comigo eu fico muito preocupada
* Insegurança
* Pauta: insegurança
* Insegurança em relação a minha personalidade
* Eu não sei dizer quem eu sou
* Eu sou perdida, não sei quem sou
* Reproduzo comportamentos sociais que considero normais
* Não sei dizer o que realmente eu gosto
* Crise existencial
* Medo de sofrer, medo das coisas não darem certo
* Muita preocupação de quem eu sou
* Seta descente: eu vou estar errada de novo
* Minha mãe criava uma expectativa enorme em mim
* Sempre tive pavor de errar
* Minha mãe ficava chateada com meus erros
* Modelo cognitivo
* Situação: em um relacionamento
* Pensamentos automáticos: será que sou uma pessoa mal; O que começou errado não tem como dar certo; vai aparecer alguém e não vai dar certo; eu vou estar errada de novo; sempre tive pavor de errar
* Sentimentos: insegura, ansiosa
* Comportamento: vigiar mais ele

**Sessão (27/10/2021)**

* Me sentindo melhor
* Coloco muita culpa nos outros também
* Porque o erro me incomoda: desaprovação alheia 🡪 as pessoas vão se decepcionar comigo 🡪 vou ficar sozinha mais do que me sinto 🡪 não me sinto segura sozinha
* Acho a minha relação com as pessoas muito superficial
* Me acho mais sozinha que as outras pessoas
* Eu canso muito das pessoas
* 1. 3
* 2. 1
* 3. 1
* 4. 1
* 5. 3
* 6. 1
* 7. 5
* 8. 3
* 9. 5
* 10. 5
* 11.5
* 12. 5

Sessão (04/11/2021)

* Discussão com o namorado
* Diz que sou uma pessoa muito orgulhosa, grossa

**Sessão (20/11/2021)**

* Pai faleceu de câncer
* Sempre estou achando que estou doente
* Me comparo demais
* Medo de querer me suicidar
* **Lado crítico (julgador, acusador, impaciente, intolerante com erros):** você deveria ser totalmente diferente, com gostos, personalidade, aparência completamente diferente, as pessoas não gostam de você, é melhor você nascer de novo, você não tem jeito
* **Como eu me sinto ouvindo o lado crítico:** desmotivada, triste, pesada
* **Lado compassivo (paciente, sábio, compreensivo a respeito dos nossos erros, em vez de julgar, ele busca nos compreender, em vez de ser intolerante com nossos erros, ele busca compreender nossa história, jornada, nossas dores, necessidades, medos, angustias, em vez de nos criticar, ele quer nos ver felizes, alegres, motivados, leves, em paz, em vez de desespero, ele quer nos gerar segurança, acolhimento, ele nos acolhe do jeito que somos, ele tem uma compaixão incondicional por nós, ele sabe as palavras certas para nos dizer, para nos fazer sentir apoiados e seguros):** você passou por experiências difíceis na sua vida que influenciam suas inseguranças, você não tem culpa por isso, tem pessoas que gostam de você do jeito que você é, todo ser humano é um ser único, você dá o melhor de si, se esforça o máximo possível, é inteligente, você é uma pessoa compassiva com os outros, tudo bem você ter dificuldade de ter autocompaixão, afinal, a sociedade nos estimula a fazer o contrário
* **Como eu me sinto ouvindo o lado crítico:** me sinto mais leve

**Sessão (27/11/2021)**

* Semana depressiva
* Nunca vou melhorar
* Minha mãe é muito narcisista

**Sessão (04/12/2021)**

* Medo de doença

**Sessão (18/12/2021)**

* Esses dias estou bem apática
* Me entrego muito as minhas tristezas
* Fiz mal pra ex. namorada do meu ex. 🡪 Fiquei com ele quando eles tinham acabado de terminar 🡪 me senti culpada 🡪 ela me odeia
* Meu relacionamento depende muito de mim
* **Rituais não saudáveis:** olhar instagram do meu ex. namorado, olhar instagram da ex. namorada meu namorado atual
* **Rituais saudáveis:** pensar sobre coisas legais da vida, lembrar de coisas legais, conversar com meus amigos, elogiar as pessoas, dar carinho para o meu gato, assistir meus animes
* **Rituais que posso implementar na minha vida:** prestar atenção nos meus pés tocando no chão, prestar atenção na minha respiração, exercício físico
* ***Próxima sessão avaliar os esquemas emocionais***

**Sessão (08/01/2022)**

* **Quando estou mal 🡪 como punição não tomo meus remédios**
* **1.5**
* **2. 6**
* **3. 6**
* **4. 5**
* **5. 5**
* **6. 2**
* **7. 5**
* **8. 2**
* **9. 5**
* **10. 5**
* **11. 4**
* **12. 2**
* **13. 5**
* **14. 4**
* **15. 4**
* **16. 6**
* **17. 4**
* **18. 5**
* **19. 4**
* **20. 2**
* **21. 6**
* **22. 6**
* **23. 6**
* **24. 5**
* **25. 1**
* **26. 6**
* **27. 6**
* **28. 6**