**Consulta (10/09/2022)**

* 23 anos
* Acordo chorando
* Muitas coisas pra fazer
* Eu me esforçar pra ela reconhecer que faço tudo pela loja
* Não consigo arrumar outro personal (meu ex.)
* Sempre tenho que dar o meu melhor para as pessoas
* Pai segundo casamento 🡪 pai ausente (parte da família do meu pai não gosta de mim)
* Problema com cunhada 🡪 ele desconta em mim o que ela reclama de mim pra ele
* Se eu parar eu fico em crise de choro (fico soluçando e falta ar)
* Se eu não dormir cedo começa a chorar até madrugada
* “Não vou dar conta de tudo que faço”
* Reclamações da cunhada
* O que eu busco com a terapia: quero falar quando necessário, aprender que nem tudo está nas minhas mãos

**Sessão (17/06/2022)**

* Crises de ansiedade
* Falta de ar, choro
* Tentando me afastar do personal
* Ele não me assume
* Grupo de amizade 🡪 queriam sair todo dia 🡪 muito envolvida com as questões pessoais das amigas 🡪 tentando colocar limites
* Sempre tenho que dar o meu melhor 🡪 se eu não der eu fico frustrada 🡪 poderia ter feito daquele jeito 🡪 é como se eu não fosse capaz para aquilo
* Eu sou incapaz
* Não gosto que alguém pense mal de mim 🡪 deixar a pessoa insatisfeita
* As pessoas pensarem mal de mim significa que estou falhando
* Pensarem que sou uma pessoa ruim
* Pensarem que sou incapaz
* Pensarem que me acho por ter dinheiro
* Se eu não der o melhor de mim eu sou um fracasso
* Devo ser perfeita para as pessoas ficarem satisfeitas
* Se eu não der o melhor de mim as pessoas vão pensar mal de mim
* Porque não consigo ler isso? Porque não consigo aprender?
* Medo de perder as pessoas