Sessão (17/08/2022)

* Querendo mudar de área para a programação
* Dificuldade de realizar o trabalho em casa
* Não faço o que é pra fazer
* Ela me chama muito de idiota
* Fico me anestesiando com jogos

|  |  |
| --- | --- |
| **Pensamentos Automáticos:** | **Respostas Racionais:** |
| “Não vai dar certo” |  |
| “Ele conseguiu vender com meu conselho e eu não conseguir vender, sou azarado, não tenho atitude” |  |
| “Não sou capaz” |  |
|  |  |

Sessão (24/08/2022)

* Conversa boa

Sessão (31/08/2022)

* Paciente está bem
* 16 horas no computador por dia

Sessão (14/09/2022)

* Paciente está bem

Sessão (21/09/2022)

* Paciente está bem