**Consulta (25/01/2022)**

* 26 anos
* Crises de ansiedade
* Ansiedade
* Imperatriz
* Mora com o namorado
* Advogada
* Trabalho com minha cunhada
* Ela fala em fechar o consultório
* Coisas que evito pensar
* Cachorra que ficou em casa
* Família do meu namorado é mais desapegada
* Fujo de falar da minha cachorra
* Não queria sair da minha área
* Medo de começar uma coisa nova
* Não conheço ninguém aqui
* O jeito da minha cunhada me deixa ansiosa
* **O que eu busco com a terapia:** conseguir lidar melhor com a ansiedade

**Sessão (01/02/2022)**

* **Identifiquei meu pai com quase tudo (as distorções) 🡪 toma remédio pra ansiedade**
* Quais principais preocupações do momento: cachorrinha, trabalho
* Distorções cognitivas:
* Adivinhação do futuro 🡪 vou ficar sem trabalho, vou ficar sem opção
* Catastrofização
* Desqualificação dos aspectos positivos 🡪 não estar bom o suficiente
* Filtro negativo
* Afirmação do tipo deveria 🡪 não devo errar, eu devo ser perfeita
* Orientação para o remorso 🡪 não deveria ter falado isso
* E se 🡪 me identifico muito 🡪 e se o escritório acabar, e se não der certo
* Incapacidade de refutar
* Foco no julgamento 🡪 se eu for empreender eu não vou dar conta

**Sessão (08/02/2022)**

* Não deveria ter falado 🡪 ela se chatear comigo 🡪 não gosto de briga 🡪
* Não gosto de me indispor
* Não gosto de dar minha opinião
* Dei uma opinião política e uma amiga não gostou
* Tenho dois irmãos 🡪
* Comprei uma casa de condomínio 🡪 não tenho coragem de falar para o meu irmão 🡪 porque ele vai ficar se comparando 🡪 pensar muito no que o outro vai pensar

**Sessão (15/02/2022)**

* Paciente disse que está bem

**Sessão (23/02/2022)**

* Falamos sobre o escritório

**Sessão (08/03/2022)**

* Paciente está bem

**Sessão (15/03/2022)**

* Fico triste porque meu namorado está conhecendo as coisas e eu não
* Fico insegura
* Não consigo disfarçar
* Será que estou sendo uma pessoa tóxica por pensar isso?
* Sensação de ter sido trocada 🡪 sensação de jogar tudo que foi vivido no lixo 🡪 ele preferir outra pessoa do que eu

Sessão (26/03/2022)

* Paciente está bem