**Consulta (17/11/2021)**

* Sempre fui muito ansioso
* Fiz ensino médio em Picos 🡪 piorou quando fui pra lá
* Vou fazer direito
* 18 anos
* Tenho algumas divergências familiares 🡪 em relação a estilo de vida
* Divergências de pensamento
* Sou impaciente
* Sempre fui uma criança muito solitária
* Baixa autoconfiança
* Desconfiança natural de relações familiares
* Não se sentir compreendido
* Sou mais individualista, sou cético a essa questão de familiaridade
* Me sinto ansioso a todo momento, sou imediatista
* Tem momentos que fico mais ansioso
* Quero que o futuro aconteça agora
* Dificuldade de enxergar a longo prazo
* Quero morar sozinho, não gosto da minha cidade natal, queria ter uma financeira melhor, queria ter paz
* Não sinto que tenho serenidade diante dos impactos da vida
* É difícil de aceitar a vida que tenho hoje 🡪 é uma insegurança constante, mas não algo natural da vida
* O que eu busco com a terapia: autoconhecimento
* Faço as coisas porque preciso fazer
* Sou um pouco preconceituoso 🡪 olho e julgo 🡪 tenho pré definições do mundo ao redor
* ***Julgo o tempo todo, infinitamente, inesperadamente, sem qualquer tipo de filtro***

**Sessão (24/11/2021)**

* **Conversei com meus pais, disse que me sentia boicotado em casa**
* **Meus projetos são sempre colocados em segundo plano e que meus esforços são desconsiderados**
* **Sinto que meus pais são resistentes a minha opinião**
* **Acho que outras pessoas são importantes**
* **Modelo cognitivo:**
* **Situação: pais tiveram um luto por uma pessoa distante**
* **Pensamentos: se importam com uma situação dessas e minhas coisas eles não se importam, o que eu faço não faz diferença pra eles**
* **Sentimentos: frustração, raiva, mágoa**
* **Comportamentos: conversar com eles**
* **Pensamento automático: meus pais não se importam comigo**
* **Questionamento socrático:**
* **Quais evidencias a favor do pensamento: eles são distantes, eles são indiferentes aos meus problemas, escapam dos meus questionamentos, minhas escolhas são ignoras ou suprimidas**
* **Quais evidências contra o pensamento: eles pagam meus estudos, tenho casa, roupas, tenho uma certa qualidade de vida**
* **Existe uma forma alternativa de ver essa situação: é o jeito deles**
* **Qual a pior coisa que pode acontecer: morrer**
* **A melhor coisa que pode acontecer: eu me distanciar**
* **O que você diria a um amigo que estivesse passando pela mesma situação: as pessoas dificilmente vão mudar, o melhor que podemos fazer é aceitar e buscar crescer, evoluir, independência**