**Sessão (30/05/2022)**

* Estou gostando de uma pessoa e é recíproco
* Não confio em ninguém direito
* Pensamento automático: é bom não ter certezas
* Benefícios: não me frustro, me torno mais flexível
* Custos: insegurança
* Coisas que mais me frustram:
* Sou muito individualista

**Sessão (06/06/2022)**

* Desistir da vida
* Conceitos muito vagos, conceitos sem clareza, sem definição
* Não fui feito pra vida
* Desisto da maioria das coisas muito fácil
* Objetivos 🡪 focados no futuro 🡪 me sentir completo alguma vez, atrair mais as pessoas (porque sempre vou atrás)
* Valores 🡪 no agora, o processo 🡪 carisma
* Família, relacionamento íntimo, amizade (não confio nas pessoas) / crescimento pessoal/ sucesso financeiro/ amor
* Liberdade pessoa, diversão
* 0, 0, 0, ... números baixos (entre 1 e 3 de 10)

Sessão (13/06/2022)

* Amor é um sentimento
* Sacrifício é coisa de trouxa
* Áreas que mais me incomodam: aprendizagem, relacionamento íntimo, sucesso financeira, saúde física
* Áreas que considero mais importante: crescimento pessoal, amizade, diversão, sucesso financeiro, realização profissional