**Consulta (19/05/2022)**

* 34 anos
* Sempre fui muito exaltado
* Muito deprimido e ansioso, sou advogado, ansioso porque preciso resolver minhas contas
* As vezes sem vontade de realizar minhas atividades diárias
* Estou com dificuldade pra me organizar pra trabalhar
* 6 anos de namoro 🡪 melhorei partes de ciúmes 🡪 tenho dificuldade de negar as coisas 🡪 dificuldade de dizer não
* Me sinto em dívida 🡪 já fui muito ruim talvez 🡪 já fui agressivo em termos de fala
* Tenho muito trauma de briga, confusão
* Vou guardando as coisas
* São muitas exigências pra que eu seja a perfeição
* Dificuldade para dormir 🡪 vem tudo na minha cabeça, frustrações, incômodos 🡪 tomando remédio pra dormir
* No passado eu não podia errar, minha avó dizia que eu não podia errar 🡪 sempre me policiei muito pra fazer as coisas 🡪 eles passam pra mim que quando eu estava lá eles se sentiam mais protegidos
* Morava todo mundo junto na casa da avó
* Tio roubou um dinheiro dela
* O que busco com a terapia: ter uma melhor resposta pra eu entender meu relacionamento e meu trabalho, melhorar o meu comportamento, aprender a como agir no relacionamento
* Sempre fui criado no conflito
* Eu gritava e todo mundo temia

**Sessão (26/05/2022)**

* Viajei 🡪 fiz coisas que não gostei
* Gosto de ópera
* Medo de errar, de dizer não
* Frustrações, incômodos 🡪 receio de que as coisas não aconteçam conforme o imaginado
* Sempre acho que estou incomodando alguém, que estou fazendo mal a alguém se eu dizer alguma coisa, medo de arrependimento, medo de humilhar com as palavras
* No final eu ainda sou o ruim porque não achei bom
* “O Celso não gosta de nada”
* Eu estudo pra não reclamarem que não estou estudando
* Se eu disser não o que me incomoda 🡪 as pessoas ficarem tristes 🡪 deixar elas desapontadas comigo 🡪 ela se queixar de mim depois, me culpar 🡪
* Sou culpado de tudo de ruim

**Sessão (02/06/2022)**

* Paciente está bem
* Confusão na loja 🡪não consegui me controlar 🡪 30 minutos as pessoas me observando como um bandido 🡪 perdi a paciência e explodi 🡪 Fernanda ficou aborrecida comigo 🡪 a palavra malandragem me incomodou
* Fazer demais pra tentar ser reconhecido e não ser traz uma frustração 🡪
* Porque as desaprovações do outro me incomoda?
* O **fato de eu não agradar diz que eu sou uma pessoa ruim**
* Porque o não reconhecimento me incomoda? Sentimento de frustração
* Quando desagrado fico remoendo muito

**Sessão (09/06/2022)**

* Saiu novos concursos
* estou meio triste, desanimado
* tem pensamentos da lista que são bastante recorrentes
* “nunca vai dar certo”
* “Pensamentos que as pessoas tem sobre mim”
* “Acordo cedo pensando no que tenho que fazer”
* “Brigo dentro de mim com meus pensamentos”
* Leitura mental 🡪 minha mãe, irmã, pensam que sou um fracasso 🡪 as pessoas me acham arrogante, chato
* Adivinhação do futuro 🡪 sou eu 🡪 previsões negativas 🡪 não vai dá certo
* Catastrofização 🡪 sou muito
* Pensamento dicotômico 🡪 tudo acho que estou perdendo tempo 🡪 imediatismo
* Personalização 🡪 sou mau
* Atribuição de culpa 🡪 coloco culpa na Fernanda
* Orientação para o remorso 🡪 não deveria ter dito isso
* E se... vejo várias possibilidades
* Raciocínio emocional
* Incapacidade de refutar

Sessão (23/06/2022)

* Estou bem
* Sofro muito por fazer os outros sofrerem
* Tentando modificar meus pensamentos

Sessão (30/06/2022)

* Paciente está bem
* Estou questionando meus pensamentos

Sessão (07/07/2022)

* “Não tenho reconhecimento de nada”
* Pensamentos passados me trazem uma tristeza
* Pensamentos da pressão do agora, e pensamentos do futuro que traz ansiedade
* E se eu tivesse feito diferente (se culpar bastante)
* Eu não me perdoou pelas palavras 🡪 “isso até me faz bem!”

**Sessão (21/07/2022)**

* Problemas financeiros
* Pesadelos
* Me cobro perfeição para não fazer mal ao outro

**Sessão (28/07/2022)**

* Paciente está bem

**Sessão (04/08/2022)**

* Paciente está bem
* Será que eu estou fazendo coisas que estão me deixando felizes?
* Estou muito sem felicidade
* Eu não tenho a minha felicidade
* Faço muita coisa no automático
* Sinto que estou de🡪sperdiçando minha vida
* Sempre fui muito vaidoso de achar que sou o melhor
* Não adianta tirar 9,9
* Sempre precisei de alguém chegar em mim e dizer: *parabéns!! :D*
* Eu faço as coisas para as pessoas não sofrerem
* Sou muito desconfiado
* Será que não vou aprender com meu erro? Parece que eu só caio no mesmo buraco
* O ser humano em geral é uma merda
* *Fazer uma contestação na próxima semana do pressuposto: “eu devo ser sempre 10”*

Sessão (11/08/2022)

* As pessoas me veem como uma pessoa sem coração

**Sessão (18/08/2022)**

* Paciente está bem
* Fico com uma sensação de impotência, que sou um bosta, um nada

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pensamento automático | O que isso significa pra você | O que você diria a seu filho se ele achasse isso |
| Ele nem leu meu processo | Que eu sou um impotente, um nada, um bosta | Bem vindo a realidade |
|  |  |  |

**Sessão (08/09/2022)**

* ***É muito difícil controlar meus pensamentos***
* Ter ânimo para fazer as coisas
* Eu sempre acho que as pessoas estão mentindo pra mim
* Pensamentos ruins verdadeiros
* Penso numa velocidade muito grande

Sessão (06/10/2022)

* Paciente está bem