**Consulta (08/02/2022)**

* 44 anos
* Ansiedade
* Tomando medicação e mesmo assim ansiosa
* Rotina de trabalho puxada 🡪 domingo a domingo
* Me preocupo com a vida de todo mundo
* Não sei gerenciar meu dinheiro
* Comecei a beber
* Gasto dinheiro com as pessoas
* Ânsia de agradar, de retribuir
* Cuido muito da vida das pessoas
* O que mais me preocupa: ser mais disciplinada comigo, cuidar mais de mim, fazer as coisas que eu quero
* Decepção com uma pessoa que trabalhava lá em casa

**Sessão (22/02/2022)**

* O que busco com a terapia: melhorar minha ansiedade
* Tenho que dar conta de muitas coisas
* Não tenho controle com gastos
* Coloco culpa em todo mundo menos em mim
* Me sinto insegura 🡪 penso que não vou conseguir, que vou errar
* Às vezes sinto que sou uma pessoa que não sou 🡪 me sinto uma fraude por não conseguir fazer algo 🡪 não sei mais onde colocar vírgula, me sinto insegura por erros 🡪 não sei mais corrigir
* Leitura mental 🡪 sempre faço isso 🡪 sempre acho que as pessoas estão olhando pra mim 🡪 pensa que estou gorda 🡪 pensa que não cuido das pessoas que amo 🡪 meu marido está me tratando diferente porque eu engordei
* Rotulação 🡪 me sinto superior aos outros 🡪 sou autoritária
* Filtro negativo 🡪 meu dinheiro é amaldiçoado 🡪 a maior parte do dinheiro é pra pagar empréstimo