

Registro de Pensamento Disfuncional - Quando você perceber o seu humor alterado, pergunte a si mesmo: "O que está passando pela minha cabeça?" Assim, que possível, anote o pensamento na coluna Pensamento Automático.

Data/Hora	Situação	Pensamento Automático	Emoção	Comportamento	Perguntas para um pensamento alternativo:	Resultado
1	Que situação real, fluxo de pensamentos, recordações levaram emoção desagradável?	Quais foram os pensamentos automáticos que passaram pela sua cabeça? Quanto você acredita em cada um deles 0 a 100%?	Que emoções você sentiu? (ansiedade, tristeza, raiva, etc) Qual a intensidade dessa emoção? (0 a 100%)?	Como você reage? Qual é a sua reação para diminuir o mal estar ou modificar a situação?	1) Qual a evidência de que o pensamento automático é verdadeiro? Falso? 2) Há uma explicação alternativa? 3) O que é o pior que poderia acontecer? Eu poderia superar isso? O que é o melhor que poderia acontecer? Qual é o resultado mais realista? 4) Qual é o efeito de eu acreditar no pensamento automático? Qual poderia ser o efeito de eu mudar meu pensamento? 5) O que eu deveria fazer em relação a isso? 6) Se um amigo(a) estivesse na situação e tivesse esse pensamento, o que eu diria para ele(a)?	Quanto você acredita agora em cada pensamento automático (0 a 100%)? Que emoções você sente agora? Qual a intensidade (0 a 100%)? O que você fará?