

RPD

(Registro de Pensamentos)

Pensamentos não são fatos. Os *pensamentos disfuncionais* são ideias que **aparecem praticamente de forma automática**, ou seja, sem passar por qualquer tipo de reflexão que tenha levado a determinada conclusão por uma lógica. Desta forma, nossos pensamentos podem não corresponder à realidade, provocando sofrimento mental. É importante que você aprenda a *identificá-los, classificá-los e vinculá-los a comportamentos saudáveis*.

Vamos juntos monitorar seus pensamentos?

DATA							
SITUAÇÃO <i>Descreva a situação que antecedeu seus pensamentos disfuncionais.</i>							
PENSAMENTOS <i>Quais foram os pensamentos disfuncionais que obteve durante ou após a situação ocorrida? Quanto você acredita em cada um deles? 0 a 10</i>							
EMOÇÃO <i>Como você se sentiu (raiva, tristeza, medo, nojo)?</i>							
COMPORTAMENTO <i>O que você fez nesta situação?</i>							
CONCLUSÃO <i>1.Quais são suas respostas racionais aos seus pensamentos disfuncionais? 2.Como você poderia se comportar na situação, de acordo com seu pensamento racional?</i>							