

# Registro de Pensamento de 7 Colunas

Uma ferramenta fundamental da Terapia Cognitivo-Comportamental projetada para ajudá-lo a identificar, examinar e mudar pensamentos não úteis, examinando evidências a favor e contra.

📅 <b>SITUAÇÃO</b> Quem, o quê, quando, onde? Apenas os fatos.	💖 <b>SENTIMENTO</b> Emoção e Intensidade (0-100%)	⚡ <b>PENSAMENTO AUTOMÁTICO</b> Qual foi o pensamento 'quente' mais forte?	👍 <b>EVIDÊNCIAS A FAVOR</b> Fatos que apoiam o pensamento.	👎 <b>EVIDÊNCIAS CONTRA</b> Fatos que contradizem o pensamento.	↔️ <b>PENSAMENTO ALTERNATIVO</b> Uma perspectiva equilibrada e realista.	📊 <b>REAVALIAR</b> Nova Intensidade (0-100%)
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	0-100%	_____	_____	_____	_____	0-100%
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	0-100%	_____	_____	_____	_____	0-100%
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	0-100%	_____	_____	_____	_____	0-100%
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	0-100%	_____	_____	_____	_____	0-100%

## DICA CLÍNICA

Concentre-se no 'Pensamento Quente' - aquele que desencadeia a reação emocional mais forte. As evidências devem ser fatos objetivos, não apenas mais sentimentos.

## OBJETIVO

O objetivo não é 'pensar positivo', mas pensar de forma realista. Ao se distanciar do pensamento, você reduz seu poder emocional.