

# 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.

SITUAÇÃO	SENTIMENTO	PENSAMENTO AUTOMÁTICO	EVIDÊNCIAS A FAVOR	EVIDÊNCIAS CONTRA	PENSAMENTO ALTERNATIVO	REAVALIAR
Quem, o quê, quando, onde? Apenas os fatos.	Emoção e Intensidade (0-100%)	Qual foi o pensamento 'quente' mais forte?	Fatos que apoiam o pensamento.	Fatos que contradizem o pensamento.	Uma perspectiva equilibrada e realista.	Nova Intensidade (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.