

Pensamentos versus possíveis fatos

Para pacientes com pensamentos rígidos e negativos

Escreva o pensamento negativo na coluna da esquerda e depois escreva alguns fatos possíveis que você precisa considerar

A ideia é flexibilizar os pensamentos e criar outros olhares para os pensamentos, inclusive dados de realidade

| Pensamentos negativos | Outros fatores possíveis |
|-----------------------|--------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |