

# Desafiar os pensamentos negativos

**Objetivo:** identificar pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos racionais alternativos.

## Situação

○ que aconteceu?

---

---

## Emoção

○ que sentiu e com que intensidade (0-100%)?

---

## Pensamento Negativo

Que pensamento surgiu?

---

Há algum padrão (ex.: catastrofização\*, generalização\*\*)?

---

## Análise

Que provas apoiam este pensamento?

---

---

Que “provas” tenho?

---

---

## Pensamento Racional Alternativo

Como pode reformular de forma mais realista?

---

---

Como se sente agora (0-100%)?

---

## 💡 Dica Prática:

Nem sempre é possível mudar o pensamento de imediato.

○ objetivo é ver a situação com mais clareza, não forçar o otimismo.

E não se esqueça, desafiar os pensamentos negativos implica treino.

\***Catastrofização:** distorção cognitiva caracterizada pela tendência para antecipar e exagerar as consequências negativas de uma situação, imaginando cenários muito piores do que os mais prováveis.

\*\***Generalização:** distorção cognitiva caracterizada pela tendência para tirar uma conclusão ampla a partir de um único acontecimento, assumindo que algo que ocorreu uma vez se repetirá em todas as situações semelhantes.

